Plantes & bien-être

Santé Nature Innovation

LE MEILLEUR DE L'INFORMATION SUR LES PLANTES AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ ~ ISSN 2296-9799 ~ N°07 ~ DÉCEMBRE ~ 2014

Sommaire

- **À FAIRE POUR NE PLUS RESSEMBLER À UN ZOMBIE** 1
  80 % des Français se disent fatigués. Mais utilisent-ils les bonnes huiles essentielles ? Pour chaque type de fatigue (physique, mentale, nerveuse, sexuelle, etc.), nous vous donnons un plan d'action et de traitement naturel.
- **Une façon originale de ne plus tousser** 5
  C'est très facile : les ingrédients sont naturels et le matériel utilisé se trouve dans votre cuisine.
- **Excès de table : Invitez « le trio de nettoyeurs »** 7
  Le chrysantellum, le chardon Marie, la schisandra : votre foie va les adorer, ces trois-là ! Mais attention, ils marchent en bande. N'en oubliez aucun sur la route…
- **Benjamin Léonard : Le chef qui a installé sa cuisine dans le jardin** 10
  Les plantes sauvages, ça se mange ? Oh que oui ! Certains paient même très cher pour cela. Mais la bonne nouvelle est que certaines plantes bien savoureuses poussent en pleine nature et se cueillent… gratuitement !
- Face aux maladies de l'hiver, **CRÉER SON BOUCLIER VÉGÉTAL** 12
  La phytothérapie, l'aromathérapie ainsi que des conseils alimentaires et quelques oligoéléments vont venir à notre secours afin de protéger notre précieux arbre bronchique.
- **PASSEZ À L'ACTION : OÙ TROUVER LES PLANTES QUI SOIGNENT** 20
  Notre guide complet pour savoir où se fournir en plantes. Quelle galénique (forme de présentation), où acheter, où trouver les bons conseils, où trouver une herboristerie… nous vous proposons un dossier pour pouvoir **vraiment passer à l'acte** et enfin se soigner avec les plantes !
- **AIMEZ-VOUS ÊTRE CONSTIPÉ(E) ?** 25
  Si la réponse est non, nous avons une infusion sulbime pour se « libérer ». Mais il faut respecter la formule à la goutte près !
- Des crapauds dans un remède contre les rhumatismes 26
- **Merci, « gratte-cul » !** 28
- Et aussi : votre recette de Chai massala pour les fêtes (p.4), la cannelle contre Parkinson (p.19), que penser du *Garnicia cambogia* pour perdre du poids (p.19), l'encens et la myrrhe pour cicatriser les douleurs (p.23), les livres, l'agenda du mois, le courrier des lecteurs…

À faire pour **ne plus ressembler a un zombie…**

Une enquête récente indique qu'un Français sur deux a connu un épisode de fatigue (*ou asthénie*) au cours des douze derniers mois. Une fatalité ? On n'est pas obligé de l'accepter.

En médecine naturelle, les huiles essentielles figurent parmi les meilleures solutions pour retrouver équilibre et vitalité lors de fatigue passagère ou de grande lassitude. En effet, elles agissent vite, puissamment et agréablement !

Comment définir la fatigue ?

La fatigue occasionne un abaissement des capacités du corps et du cerveau qui, sans aller jusqu'à la maladie, finit par handicaper de plus en plus les facultés d'agir au quotidien.

Sont en cause des conditions de vie épuisantes et des infractions répétées aux règles de vie saine. La fatigue est alors un avertissement envoyé par l'organisme qui demande grâce. Elle apparaît sous les aspects suivants :

La fatigue normale ou physiologique

Elle peut être musculaire lorsqu'elle intervient après un effort physique intense, ou faire suite à un épisode de surmenage, avec ou sans stress émotionnel. Apparaissant ponctuellement pour des raisons identifiées, elle disparaît le plus souvent après un repos salvateur.

Édito

Des racines et des hommes !

La sève, cette substance vitale, s'en retourne aux racines… c'est l'hiver. C'est la vie des plantes, le rythme de la nature. Mais qu'en est-il de nous, les hommes ?

Comme les plantes, nous avons des racines pour mieux tenir debout, résister aux tempêtes de la vie. Et croyez-le ou non, cette vision symbolique est bien plus concrète qu'il n'y paraît.

Sommes-nous sujets aux maladies dites «hivernales» ? Avons-nous seulement pensé à ralentir, à recentrer notre énergie dans nos racines comme le font les végétaux et à consommer des racines de plantes, nos meilleures alliées en cette saison ?

Nos rhizomes à nous, nos tubercules, nos radicelles, nos racines, ce sont les êtres qui nous sont proches, sur lesquels on peut compter. C'est souvent notre famille mais pas seulement. Ce sont aussi nos convictions, nos valeurs fondamentales. L'hiver est la meilleure saison pour les retrouver, pour mieux se retrouver.

Dans ce numéro, on vous donne toutes les clés pour passer de bonnes fêtes et éviter les troubles de l'hiver.

Excellente lecture !

Jean-François Astier

La fatigue liée à l'environnement

Elle résulte d'interférences entre les rythmes biologiques et sociaux qui sont imposés. Travaux effectués de nuit, horaires décalés sont notamment responsables de cet état.

La fatigue nerveuse

Très répandue, elle concerne jusqu'à 80 % des personnes se plaignant de fatigue. Caractérisée par le fait qu'elle persiste malgré le repos, elle témoigne du dérèglement du système nerveux après une trop grande sollicitation. La fatigue nerveuse s'accompagne souvent d'insomnies ou au contraire d'hypersomnie et elle prédomine au réveil.

Les sujets en état de stress ou d'anxiété ont une baisse d'énergie globale ; ils peuvent se sentir vidés et être dans l'incapacité de soutenir durablement un effort physique ou mental.

La fatigue peut être également le signe avant-coureur d'une dépression, qu'il sera important de repérer.

Notons qu'il existe dans tous les cas de fatigue durable une intrication des facteurs physiques et psychiques : toute fatigue physique prolongée a une influence psychique et inversement.

La fatigue organique

Elle s'exprime le plus souvent en accompagnement d'une maladie organique sous-jacente et peut aussi la révéler. Voici quelques exemples : troubles endocriniens (thyroïde, glandes surrénales…), cardiaques, hépatiques, maladies neuromusculaires (myopathie, sclérose en plaque…) ou inflammatoires (arthrites, allergies…), cancers etc.

Elle peut aussi faire suite à une maladie infectieuse (grippe, mononucléose…), concerner les femmes ayant des règles abondantes (perte de sang, anémie) etc.

Quelques formules aromatiques « anti-fatigue »

Il existe nombre d'huiles essentielles efficaces dans ce domaine. Nous avons choisi de privilégier des formules simples, utilisant des huiles bien tolérées, aux propriétés stimulantes et rééquilibrantes du système nerveux.

Pour l'agrément du corps, les huiles de massage intégrant les huiles essentielles sont les bienvenues. Elles permettent de détendre les crispations et d'obtenir une tonification générale tout en stimulant l'humeur par le biais de l'olfaction.

Fatigue générale

- Ravintsare (*Cinnamomum camphora* à cinéole)
- Thym vulgaire à linalol (*Thymus vulgaris* à linalol)

L'huile essentielle de Ravintsare, en plus d'agir dans les maladies virales et sur la sphère respiratoire, favorise l'endormissement et la bonne humeur. Parmi les thyms qui agissent comme plantes toniques, le chémotype linalol permet un usage plus aisé en application sur la peau.

1 goutte de chaque et 5 gouttes d'huile végétale de noisette, à raison de 2 à 3 applications par jour sur la face interne des poignets. Faire des cures de 15 jours et reprendre si nécessaire après un arrêt d'une semaine.

Fatigue physique

Citons :

- Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*), Epinette noire (*Picea mariana*)
- Sapin baumier (*Abies balsamea*), Menthe poivrée (*Mentha piperita*), Gingembre (*Zingiber officinalis*), Thyms (*Thymus vulgaris* à géraniol, thuyanol et thymol), Sarriette des montagnes (*Satureja montana*), Origan (*Origanum compactum*), Ravintsare (*Cinnamomum camphora* à cinéole), Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*), clou de Girofle (*Eugenia caryophyllata*), Citron (*Citrus limon*), Cannelle de Ceylan écorce (*Cinnamomum zeylanicum*).

La cannelle est une plante tonique et anti-infectieuse puissante dont l'huile essentielle agit dans les grandes fatigues physiques comme psychiques.
Les huiles essentielles de Pin et d'Epinette, réputées en cas de coup de pompe et de fatigue persistante, agissent comme corticoïde naturel.

10 gouttes de Citron + 10 gouttes de Ravintsare : 1 goutte du mélange 3 fois par jour en particulier pour la convalescence des enfants à partir de 6 ans par voie orale (par exemple bien mélangé à un peu de miel ou dans 1 cuillérée à café d'huile végétale).

10 gouttes de Cannelle + 10 gouttes de Ravintsara + 30 gouttes de Citron : 1 goutte du mélange 3 fois par jour pour les adultes par voie orale (par exemple bien mélangé à un peu de miel ou dans 1 cuillérée à café d'huile végétale). Il est également possible d'utiliser ces 3 huiles à 3 % dans une base d'huiles végétales de noisette et macadamia (à parties égales), pour application au niveau des reins. À utiliser 3 fois par jour. Faire des cures de 15 jours et reprendre si nécessaire après un arrêt d'une semaine.

Fatigue post-infectieuse

- Thym vulgaire à linalol (*Thymus vulgaris* à linalol)
- Citron (*Citrus limon*)

Le Citron est une essence tonique, stimulant la concentration et aidant au drainage du foie.

10 gouttes de Thym à linalol et 20 gouttes de Citron : 1 goutte du mélange 3 fois par jour (par exemple bien mélangé à un peu de miel ou dans 1 cuillérée à café d'huile végétale).

Penser également à l'hydrolat de Pin sylvestre ou celui de Thym à linalol : 1 cuillerée à café dans ½ verre d'eau, 2 à 3 fois par jour par voie orale.

Faire des cures de 15 jours et reprendre si nécessaire après un arrêt d'une semaine.

Fatigue mentale et intellectuelle

- Laurier noble (*Laurus nobilis*), Basilic exotique (*Ocimum basilicum*), Marjolaine à coquille (*Origanum majorana*), Romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis* à verbénone).

Le Basilic exotique présente une huile essentielle calmante sur l'anxiété ainsi que stimulante de la mémoire et de la concentration.

Le Romarin à verbénone, en plus de son action drainante du foie, équilibre le système nerveux en général et remédie à la fatigue intellectuelle.

Appliquer sur le plexus solaire et la face interne des poignets une huile de massage à 3 % de ces huiles essentielles, ayant pour base les huiles végétales d'amande douce et de macadamia (à parties égales) : 3 fois par jour.

Penser également à l'hydrolat de Laurier noble : 1 cuillerée à café dans ½ verre d'eau après chaque repas.

Faire des cures de 15 jours et reprendre si nécessaire après un arrêt d'une semaine.

Fatigue nerveuse et stress

- Laurier noble (*Laurus nobilis*)
- Cannelle de Ceylan écorce (*Cinnamomum* zeylanicum) Ravintsare (Cinnamomum camphora à cinéole)

Le Laurier noble agit comme fortifiant nerveux, régulant le stress et favorisant la concentration.

Mélanger 1 goutte de chaque huile essentielle et prendre 1 goutte de ce mélange 3 fois par jour par voie orale (par exemple bien mélangé à un peu de miel ou dans 1 cuillerée à café d'huile végétale).

Faire des cures de 15 jours et reprendre si nécessaire après un arrêt d'une semaine.

Fatigue sexuelle

Pour les hommes et les femmes par voie orale :

- Cannelle de Ceylan écorce ou feuille (*Cinnamomum zeylanicum*), Laurier noble (*Laurus nobilis*), Thym à thymol (*Thymus vulgaris* à thymol), Géranium (*Pelargonium asperum*), clou de Girofle (*Eugenia caryophyllata*), Menthe poivrée (*Mentha piperita*), Thym à feuille de sarriette ou saturéioïde (*Thymus saturéioides*), Romarin (*Rosmarinus officinalis*).
- et Rose de Damas.

Par voie locale :

- Laurier noble (*Laurus nobilis*) pour les hommes.
- Ylang-ylang (*Cananga odorata*) et Rose de Damas (*Rosa damascena*) pour les femmes.

Par son odeur florale intense, l'huile essentielle d'Ylang-ylang éveille à la sensualité tout en agissant sur la fatigue générale, qu'elle soit physique, intellectuelle ou psychique.

1 goutte d'huile essentielle de cannelle sur ½ sucre ½ heure avant la rencontre amoureuse.

1 goutte de Laurier et 1 goutte de Romarin : 1 goutte du mélange aux 2 repas pendant 15 jours et reprendre si nécessaire après un arrêt d'une semaine.

Localement, 6 gouttes d'Ylang-ylang dans 15 ml d'huile végétale de noisette en massage du bas du dos avant la rencontre.

L'aromathérapie, branche spécifique de la phytothérapie est particulièrement intéressante pour les problèmes d'asthénie. Toute personne ressentant de la fatigue a intérêt à s'adresser à cette médecine avant d'avoir recours à des stimulants chimiques. Toutefois, il sera possible de s'aider également de vitamines (exemple vitamine C) et de minéraux (exemple magnésium).

Claudine Luu
Docteur en pharmacie



Le meilleur **chaï** pour les fêtes !

Voici une recette de chaï massala, une spécialité indienne à base d'épices et éventuellement de thé noir. Chaï (prononcer *tchaï*) signifie thé en hindi, et massala est le nom du mélange d'épices. Ce délicieux breuvage est idéal pour réchauffer les sens au cœur de l'hiver, donner un regain d'énergie et favoriser la digestion.

Vous trouverez des mélanges tout prêts dans les épiceries indiennes ou en boutique bio, mais le préparer vous-même a un grand avantage : il est bien plus savoureux car les épices sont fraîchement pilées.

à vos décoctions !



Ingrédients pour 2 litres d'eau :

- 10 gousses de cardamome
- 1 morceau de gingembre de 1 cm3 environ
- ½ bâton de cannelle ou une cuillère à dessert de poudre
- 8 baies de poivre noir
- 5 clous de girofle
- ½ étoile de badiane
- 600 ml de lait, de préférence d'amande ou de riz

Dans un mortier, pilez consciencieusement les graines des gousses de cardamome, le poivre, les clous de girofle et l'anis étoilé. Émiettez le ½ bâton de cannelle ou ajoutez la poudre dans le mortier.

Rajoutez le morceau de gingembre et écrasez-le pour qu'il rende son jus sur les épices encore présentes dans le mortier. Malaxez bien l'ensemble.

Ajoutez le mélange à l'eau froide, puis faites chauffer jusqu'à frémissement. Coupez le feu. Si vous désirez rajouter du thé (pas nécessaire mais possible), c'est le moment ! Jetez alors une cuillère de thé noir Darjeeling ou Assam. Mettez à couvert durant 10 minutes.

Filtrez ensuite dans un récipient et ajoutez le lait préalablement chauffé. Voilà, c'est prêt ! Avec le lait de riz, il n'est en général pas nécessaire de sucrer. Pour ceux qui le veulent, optez pour des sucres complets comme du rapadura ou du muscovado.

Exotisme assuré !



Nicolas Wirth

Une façon originale de **ne plus tousser**



Fabriquer un sirop maison à base de plantes afin de soulager la toux de toute la famille ? C'est à votre portée ! Les ingrédients sont naturels et le matériel utilisé se trouve dans vos cuisines.

Lorsque nous nous ouvrons sur le monde fascinant des plantes médicinales, nous avons une irrésistible envie d'en faire profiter notre entourage. Jusqu'au moment où nous réalisons qu'il y a une barrière d'adoption quasi infranchissable pour certaines personnes : le goût !

C'est alors que les sirops arrivent à la rescousse et il vaut mieux savoir les faire car ils soulagent si bien les toux, qu'elles soient sèches ou productives – celles qui sont accompagnées d'une production abondante de mucus –.

Le sucre, ingrédient clé

Le sucre nous sert à masquer le goût de certaines plantes et augmente la durée de conservation du sirop.

Les puristes utilisent du sucre blanc, qui contient moins d'impuretés. Ceux qui s'intéressent plus à l'aspect naturel (au détriment de la stabilité) préfèreront le miel, le sirop d'érable, ou d'autres formes.

MATÉRIEL ET INGRÉDIENTS NÉCESSAIRES POUR LA FABRICATION D'UN SIROP

Le matériel

- Plusieurs petites bouteilles en verre avec bouchon, idéalement de 200 ml ou 250 ml,
  afin de répartir le sirop dans plusieurs contenants.
- Une casserole pour préparer et réduire l'infusion ou la décoction
- Une cuillère en inox
- Un entonnoir en inox
- Une étamine en inox (ou à défaut d'étamine, une simple petite passoire à infusions)
- Un grand récipient qui puisse aller sur le feu pour la stérilisation
- Du papier Ph acheté en pharmacie afin de tester l'acidité du sirop (optionnel)

Les ingrédients

- La ou les plantes au choix
- Du sucre blanc ou un autre type de sucre (miel par exemple)
- De l'acide citrique (optionnel, en pharmacie)
- De l'eau distillée si possible, sinon filtrée, ou avec une quantité minimale de résidus à sec (voir étiquette sur les bouteilles d'eau minérale)

Sachez que ces derniers introduisent des impuretés qui peuvent augmenter les risques de fermentation et précipitation. D'un autre coté, le miel a un pouvoir désinfectant indéniable. Faites votre choix en connaissance de cause !

Stérilisation

Pensez à stériliser le matériel (voir encadré) : l'entonnoir, les bouteilles, la cuillère et l'étamine. Immergez le matériel dans de l'eau, le tout dans une casserole assez grande, puis faites bouillir pendant 15 minutes.

Faites votre sirop pour la gorge 1- Préparation des plantes

Tout sirop démarre d'une infusion, d'une décoction, ou d'une combinaison des deux.

Sélectionnez la ou les plantes que vous désirez incorporer dans votre sirop. En règle générale, vous aurez besoin d'environ 60 g de plante sèche pour 1 litre d'eau.

Notez bien : certaines parties de plante comme les racines ou l'écorce demanderont une décoction. Les feuilles et les fleurs nécessitent en général une simple infusion.

Si vous avez sélectionné un mélange nécessitant une décoction pour certaines plantes et une infusion pour d'autres, procédez comme suit. Préparez d'abord la décoction en plaçant la plante dans l'eau froide dans une casserole avec couvercle

et en l'amenant doucement jusqu'au point de frémissement. Laissez ensuite frémir à couvert pendant 20 minutes. Puis coupez le gaz.

Si les plantes à infusion ne sont pas aromatiques, c'est-à-dire qu'elles ne laissent pas échapper de senteurs marquées lorsque vous les froissez, soulevez le couvercle, et introduisez les plantes à ce moment-là. Replacez le couvercle et laissez infuser pendant 20 minutes.

Si les plantes à infusion sont aromatiques (thym, romarin, menthe, mélisse, et bien d'autres), faites d'abord réduire la décoction comme expliqué ci-dessous, puis une fois la réduction finie, ajoutez les plantes aromatiques dans le liquide réduit, couvrez, et laissez infuser pendant 20 minutes. En effet, si vous infusez d'abord les aromatiques et que vous faites réduire le liquide ensuite, vous perdrez les composants aromatiques qui sont très volatils.

Le liquide doit réduire de moitié : si vous avez obtenu 1 litre d'infusion ou de décoction, il faudra faire réduire jusqu'à 500 ml dans une casserole, sans couvercle, à feu très doux, en surveillant régulièrement que votre liquide ne bout pas.

Préparons un sirop adoucissant pour la gorge et expectorant pour les bronches avec 30 g de racine de grande aunée (*Inula helenium*) expectorante et désinfectante pour les bronches, 10 g de feuille de plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*) anti-inflammatoire et adoucissant pour la gorge, 10 g de racine de réglisse (*Glycyrrhiza glabra*) adoucissant et expectorant pour les bronches et 10 g de marrube (*Marrubium vulgare*) expectorant stimulant.

La racine de grande aunée et de réglisse nécessite une décoction. Le plantain peut être infusé avant la réduction. Le marrube amer et aromatique sera infusé après la réduction.

Placez 1 litre d'eau froide dans une casserole et rajoutez les racines d'aunée et de réglisse. Faites une décoction en laissant frémir pendant 20 minutes à couvert. Éteignez le gaz puis mettez les feuilles de plantain et laissez infuser 10 minutes à couvert. Filtrez, puis faites réduire de moitié jusqu'à l'obtention de 500 ml. Placez à ce moment-là le marrube dans le liquide chaud, replacez le couvercle immédiatement et laissez infuser pendant 20 minutes. Filtrez. Vous être prêt pour l'étape suivante.

2- Confection du sirop

Pour chaque volume de liquide réduit, rajoutez 2 fois le poids en sucre. Par exemple pour 100 ml de liquide réduit, rajoutez 200 g de sucre, miel, ou autre. Cette quantité donne un sirop très sucré, mais stable à température ambiante. Utilisez moins de sucre (150 g par exemple) si vous comptez garder le sirop au réfrigérateur.

Faites chauffer le liquide et le sucre tout doucement au bain marie, et remuez jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissout.

Laissez refroidir. Rajoutez, si vous le désirez, 6 cuillères à soupe de rhum ou de brandy. L'alcool stabilise le sirop et relaxe les muscles respiratoires en retardant légèrement le réflexe de toux, ce qui peut être désirable pour les toux nerveuses. Cette quantité ne sera pas suffisante pour s'opposer au réflexe bénéfique d'expectoration, c'est-à-dire à l'expulsion du mucus produit au niveau des bronches.

Afin d'augmenter la stabilité du sirop, nous pouvons réduire son Ph, c'est-à-dire le rendre acide. Les bactéries survivent difficilement dans un milieu acide. Le Ph devra idéalement être entre 3 et 4. Trempez une bandelette Ph dans votre sirop et mesurez le Ph. Rajoutez 1 petite cuillère à café d'acide citrique puis mesurez de nouveau. Répétez l'opération jusqu'à obtenir un Ph inférieur à 4. Cette étape est optionnelle, mais bien utile si vous avez fait vos propres sirops dans le passé et qu'ils ont tourné.

À l'aide de l'entonnoir, répartissez votre sirop dans les bouteilles, et gardez au réfrigérateur pour un pouvoir de conservation optimal. La durée de conservation dépendra de la quantité de sucre et de la présence éventuelle d'alcool. Un sirop peut en principe se conserver pendant des mois.

Dosage

Le dosage standard est d'une cuillère à café au besoin, plusieurs fois dans la journée si nécessaire.

Des idées pour la suite

Essayez d'autres sirops au gré de vos envies. Un sirop pour les maux de ventre à base de fleurs de matricaire (*Matricaria recutita*), ou pour calmer les esprits agités à base de feuilles de mélisse (*Melissa officinalis*). Les possibilités sont infinies. Alors à vos casseroles !

Christophe Bernard
Herbaliste et Naturopathe
http://www.altheaprovence.com

Excès de table : Invitez le **trio des « nettoyeurs »** (mais jamais l'un sans les autres…)

Pas évident d'être raisonnable un soir de réveillon. Mais après tant d'abondance, notre ventre parfois grimace, se tortille et c'est la crise… de foie. Pour ne pas gâcher la fin d'année, il existe bien heureusement des solutions naturelles. Mais avant tout, êtes-vous sûrs que seul le foie est en cause ?

La « crise de foie » : explications

En cas d'excès alimentaires, de gras, de sucre, bien souvent arrosé d'alcool, c'est en vérité l'estomac qui trinque le premier. Quand c'en est trop, il est capable d'évacuer énergiquement tout son contenu et de nous le faire payer ensuite durant quelques jours. C'est un mal pour un bien car ce mécanisme de défense met notre système digestif au repos forcé pour préserver notre santé.

Mais que se passe-t-il lorsqu'un repas pantagruélique est tout de même digéré ? Les surcharges occasionnées finissent par passer dans le sang et c'est notre foie qui les supporte. Dans ce cas, les conséquences pourront être la fatigue, des nausées, une digestion lente voire une fragilité immunitaire. Un mal-être qui pourra nous accabler longtemps, sans même que l'on pense à faire le lien avec l'excès.

Pour passer de bonnes fêtes, il faut donc rester raisonnable, mais on peut aussi apporter un soutien naturel à notre foie et à notre estomac.

L'estomac, le maître d'œuvre

Avez-vous déjà malaxé une balle en mousse avec votre main durant plusieurs heures ? C'est fatigant ! C'est exactement ce que vit notre estomac lorsqu'il brasse un repas copieux. Cette « poche » digestive est constituée en grande partie de muscles puissants et, comme tous les muscles, ceux-ci ont besoin de repos. En règle générale, le meilleur repos sera celui qui s'instaure entre les repas. Bannissez les grignotages qui fatiguent l'estomac et l'ensemble du système digestif, et attendez au moins deux à trois heures avant de manger à nouveau. Et gardons en tête qu'un repas lourd peut prendre jusqu'à six heures pour être digéré !

Deuxième point important : l'estomac est très sensible à la déshydratation. S'il travaille plus qu'à l'habitude, hydratez-le davantage. Surtout que l'alcool est bien connu pour déshydrater (voir encadré 1). Un manque d'hydratation peut même être la seule cause d'aigreurs et de brûlures gastriques.

Les plantes amères, reines de la digestion

Connaissez-vous la meilleure amie de l'estomac et de la digestion ? C'est l'amertume…

Dès qu'elles entrent en contact avec notre bouche, les plantes amères déclenchent tout un tas de processus. Via le nerf pneumogastrique qui est relié à l'estomac, au foie et à l'intestin, le message passe : « activez vos sécrétions, remuez-vous ! ». La salive devient plus abondante, puis les sécrétions gastriques et plus loin la bile, qui sera déversée abondamment par le foie et sa vésicule. Les enzymes et hormones digestives s'épandent dans le tube digestif pour transformer les aliments puis les faire passer dans le circuit sanguin. L'amertume active conjointement la motricité du tube digestif et permet au bol alimentaire de progresser plus facilement. Prenons alors en considération les aliments comme la scarole, les endives, la chicorée (Trévise), ou encore les feuilles de pissenlit au printemps qui sont naturellement amères. Incorporez les coupées finement à des crudités plus douces pour masquer l'amertume à laquelle nos palais ne sont plus habitués. Pour une action plus marquée des principes amers, pensez aux plantes comme la gentiane et l'absinthe. Elles jouissent déjà d'une forte réputation en guise d'apéritif et ce n'est pas pour rien !



Absinthe, gentiane : mode d'emploi

Les apéritifs du commerce à base d'absinthe ou de gentiane sont trop sucrés et alcoolisés, et la quantité de principes amers qu'ils contiennent est relativement faible par rapport à ces plantes en extraits hydroalcooliques. Prendre des substances amères sous forme liquide permet de mettre l'amertume tout de suite en contact avec la bouche, ce qui ne se produira pas avec des gélules. En tisane, ces plantes seront très difficiles à boire. Avec ces remèdes, ne jouez pas au héros ! Une trop grande quantité d'amertume entraîne un excès de tonicité et de sécrétions digestives qui pourrait conduire à des vomissements… C'est dire leur puissance !

Pour renforcer votre digestion, commencez avec un extrait hydroalcoolique de l'une ou l'autre plante, une semaine avant les fêtes. Mettez 5 à 10 gouttes dans un demi-verre d'eau avant chaque repas, et au moment des repas abondants, montez jusqu'à 20 à 30 gouttes. Laissez quelques instants en bouche avant de boire. Si l'amertume vous est vraiment insupportable, optez pour les gélules à raison de 200 à 400 mg de plante avant chaque repas. La gentiane et l'absinthe sont déconseillées chez les femmes enceintes et chez les enfants de moins de 6 ans.

Le foie, un filtre mis à rude épreuve

Même avec une alimentation équilibrée, le foie a toujours beaucoup à faire : toxines à éliminer, hormones et protéines à fabriquer, cholestérol à gérer, glucose à stocker… Alors imaginez lorsque, en plus, il doit digérer un repas de fête !

Pour le préserver, il faut d'abord éloigner ses plus grands ennemis : l'alcool et les surcharges alimentaires (difficile de les éviter en ces périodes de fêtes), le froid et le stress… Si l'abstinence d'alcool n'est pas dans vos projets, sachez que votre foie en éliminera 90 %, le restant sera traité par le rein, la peau et les poumons. Lorsqu'on boit trop et trop vite, la toxicité de l'alcool ne se limite plus seulement au foie mais atteint le cerveau, le cœur et le système nerveux.

Le trio protecteur du foie

Si la nature regorge de plantes stimulantes du foie, le choix reste beaucoup plus limité lorsqu'il s'agit de contrer les excès d'alcool et de toxines. Voici trois plantes qui font des merveilles. Prises ensemble, elles éviteront les lendemains difficiles, la destruction des cellules hépatiques, maintiendront en éveil nos systèmes de défense contre les attaques (virus, bactéries, froid, stress etc.) et stimuleront notre digestion.

L'EAU : MEILLEUR REMÈDE CONTRE LA GUEULE DE BOIS !

Si comme 88 %* des Français vous avez prévu de boire au moins un verre d'alcool le soir de la Saint-Sylvestre, il est important que vous sachiez ça : **à chaque verre d'alcool, notre organisme perd environ un quart de litre d'eau !**

Boire de l'eau avant, pendant et après la prise d'alcool évitera les conséquences d'une déshydratation – bouche sèche, mal de tête, nausées, estomac barbouillé, vertiges – les mêmes signes que l'on attribue à la gueule de bois.

Boire de l'eau régulièrement aura également l'avantage de limiter l'envie d'alcool.

* Selon un sondage de la Prévention routière effectué en 2013.

Pas question ici de vous inciter à boire ou à manger davantage « grâce aux plantes », mais en cas d'excès, quelques soutiens naturels pourront éviter les conséquences néfastes.

- Le **chrysanthellum** (*Chrysanthellum americanum*), plante hépato-stimulante majeure, permet d'éliminer l'alcool de 2 à 5 fois plus vite et protège le foie de l'éthanol. Son effet cholérétique (qui augmente la sécrétion biliaire) sera bénéfique sur la digestion.
- Le **chardon Marie** (*Sylibum marianum*) protège le foie des toxiques, y compris l'alcool. Il améliore la digestion des graisses.
- La **schisandra** (*Schisandra chinensis*) soutient et protège le foie, favorise l'adaptation au stress, protège le système nerveux, améliore la lucidité et les réflexes.

Deux jours avant un repas de fête, prenez 2 gélules de chaque plante que vous renouvellerez à chaque repas durant les 4 à 6 jours suivants. Pour les fêtes, vous pouvez prendre ce trio du 22 décembre au 6 janvier, voire plus si besoin. Attention, ces plantes ne permettent en aucun cas de prendre le volant si vous avez bu de l'alcool. Restez prudent !

Les meilleurs digestifs naturels

Après les repas, il arrive de ressentir un blocage, une lourdeur. Voici quelques remèdes qui peuvent agir rapidement.

- **L'élixir du Suédois**, remède traditionnel du XVII[e] siècle, est à consommer à raison d'une cuillère à café dans un peu d'eau après un repas. Disponible dans les magasins spécialisés, aussi en version sans alcool mais l'action sera légèrement moins efficace.
- Le **Pan masala** ou le **Mukhuvas**, des mélanges de graines à mâcher mêlent souvent l'anis, la réglisse, le fenouil, la menthe, des noix d'arac, du sésame, du thym indien, de la coriandre et des petites boules de sucre. À acheter sur Internet, dans les épiceries indiennes, ou à préparer soi-même.
- La **tisane carminative** aux propriétés digestives est à préparer en mélangeant les graines suivantes : **aneth, carvi, cumin, coriandre, anis vert et fenouil** à part égale. Rajouter ½ volume de **graines d'angélique**. Infusez 2 cuillères à soupe pour un litre d'eau durant 10 minutes, filtrez et buvez.

Des fêtes, pas des orgies !

Ne perdons pas de vue que ces moments de fête sont là pour se retrouver, rire et partager. Voici quelques règles utiles pour éviter certains travers et l'indigestion :

- Bougez durant le repas et entre les plats. Aérez vous régulièrement.
- Évitez les aliments trop gras comme les cacahuètes en début de repas, la mayonnaise ou les bûches au beurre.
- Évitez de mélanger trop d'aliments ou trop d'alcools différents qui fatiguent le système digestif. Tournez vous plutôt vers les aliments simples comme les coquillages, les crudités et choisissez des alcools légers comme les vins, voire des cocktails sans alcool.

CITRON MON SAUVEUR !

Le citron, puissant stimulant et détoxiquant du foie qui soutient même l'activité du pancréas, deux organes clé de la digestion. Voici quelques exemples d'utilisation :

- Au cours du repas, sur le saumon, les huîtres ou dans l'eau de boisson en citronnade, il facilitera la digestion.
- Si vous sentez un inconfort digestif, un jus de citron dans de l'eau pourra faire des merveilles. A renouveler à raison de 2 à 3 citrons par jour.
- Si vous êtes déjà alité par trop d'excès ou par un coup de froid, consommez-le chaud avec du miel.

LES ENZYMES DIGESTIVES

On trouve dans le commerce des compléments alimentaires à base d'enzymes digestives. A base de protéases, de lipases, d'amylases, de lactases qui faciliteront la digestion respectivement des protéines, des lipides, des glucides et amidons, et enfin des laitages. Ces produits sont souvent fabriqués par de grandes marques américaines, spécialisées dans les compléments alimentaires de pointe, donc assez coûteux. Mais en renforçant notre capital enzymatique, ils peuvent être des aides précieuses, surtout lorsqu'on a l'habitude de faire attention à ce qu'on mange pour des raisons d'intolérances (laitages ou autre) ou que notre digestion est fragile. Si c'est votre cas, ce genre de complexe vous sera utile pour apprécier la convivialité des repas de fêtes ou au restaurant.

- Si c'est vous qui recevez, choisissez autant que possible des aliments biologiques. Les surcharges alimentaires encombrent la sphère digestive mais les produits chimiques des aliments conventionnels intoxiquent le foie.
- Enfin, mangez lentement pour éviter de manger beaucoup.

Passez de bonnes fêtes !



Nicolas Wirth
Naturopathe
www.naturetre.fr



Le chef qui met les **plantes sauvages dans son assiette**

Benjamin Leonard est chef des cuisines à l'Atalante, le restaurant du Relais Thalasso de l'île de Ré. Il y prépare une cuisine saine et épurée qui fait la part belle aux plantes sauvages cueillies aux alentours.

Avant de vous ancrer sur l'île de Ré, vous avez beaucoup bourlingué, entretenant un rapport particulier à la nature. Retracez nous votre parcours.

Le goût pour les produits authentiques m'a été transmis par mon grand-père qui cultivait son jardin dans le Limousin, ma région d'origine. Je me suis ensuite formé auprès de chefs étoilés à Lyon, puis en Corse, j'ai expérimenté la grande diversité de la nature et compris comment réellement respecter ce qu'elle offre. J'ai aussi passé quelques mois très instructifs au Japon, où j'ai appris à couper les légumes et le poisson, mais aussi vu comment on peut sublimer la nature avec une grande sobriété. J'ai par la suite passé cinq ans au Canada, à Montréal, où je m'étais lancé un challenge un peu fou. J'y ai tenu deux restaurants.

Votre vous êtes passionné par les plantes sauvages…

À mon retour du Japon, j'ai rejoint dans le Jura Jean-Paul Jeunet qui m'a initié à la cueillette des plantes sauvages. Chef récompensé par 2 étoiles au Michelin, c'est un grand passionné, il prépare une vraie cuisine du terroir en incorporant les plantes, fruits ou légumes sauvages, le gibier, tout ce qu'il trouve dans la nature à proximité entre dans sa carte. C'est une cuisine toujours en mouvement où il faut s'adapter sans cesse et se mettre au service des produits de la nature. En se baladant dans les champs ou dans la forêt, il m'a montré une nature généreuse et variée, et comment elle peut devenir la base d'une gastronomie simple et vraie.



Quel est l'intérêt pour vous d'utiliser les plantes sauvages dans votre cuisine ?

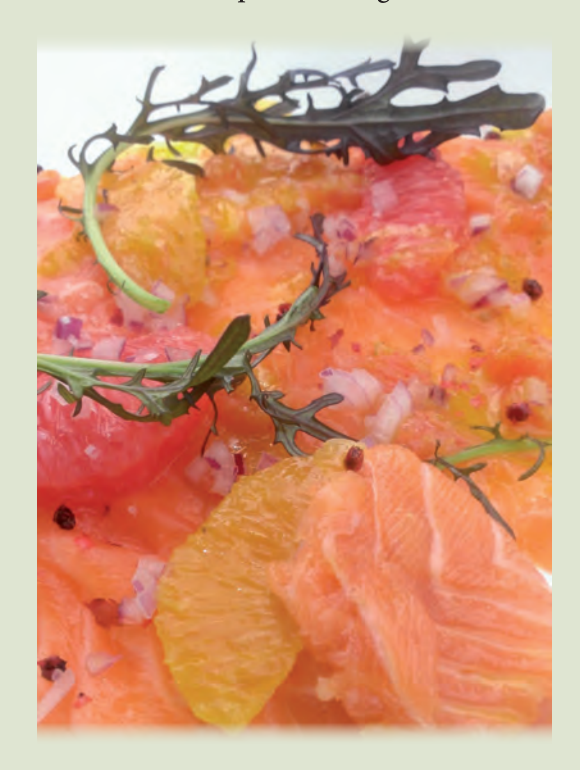
Pour moi, la cuisine à l'état pur, c'est de m'approvisionner dans la nature et d'utiliser ce qui pousse aux alentours, je ne peux pas envisager ma cuisine autrement. Pas besoin de chercher des produits à l'autre bout du monde, ici j'ai tout ce qu'il me faut, j'ai juste à traverser le petit chemin derrière l'hôtel et j'utilise le fenouil, les blettes ou les carottes sauvages que j'ai ramassés. La saveur des plantes sauvages est généralement prononcée et n'a besoin de presque rien pour s'épanouir.

Vous êtes très épris d'une habitante de l'île de Ré, la carotte sauvage. Pouvez-vous nous en parler.

Sur l'île de Ré, comme dans la plupart des endroits sableux en bord de la mer, on trouve couramment ce légume ancestral. On le reconnaît à ses fanes, identiques à celles de la carotte cultivée. Mais la carotte sauvage est toute petite et de couleur blanchâtre. Je la mets en valeur très simplement, en la gardant brute, entière. Elle est parfaite quand on la croque crue ou après l'avoir fait rapidement blanchir en la plongeant quelques instants dans de l'eau bouillante.

Qui est ce chénopode dont vous raffolez ?

C'est un proche cousin de l'épinard. Avec les jeunes feuilles du chénopode, je prépare une salade, soit crue, soit en les faisant tomber à la poêle comme des épinards. Le chénopode a un goût étonnant



de petits pois et il accompagne bien les poissons ou les crustacés. Ce qui est important, c'est de le cueillir avant que la plante monte en hauteur et fleurisse, sinon les feuilles deviennent amères.

Et la roquette sauvage ?

◗ Très présente à l'île de Ré, on la reconnaît à ses petites fleurs jaunes. Les feuilles de la roquette sauvage sont bien fermes et denses, avec un goût poivré prononcé. Comme son goût est très fort, je la mélange à d'autres salades ou j'ajoute du parmesan pour l'adoucir, ou encore de la tomate dont l'acidité se marie bien. J'aime aussi mettre quelques fleurs de roquette dans les salades, elles sont légèrement sucrées grâce au pollen qu'elles portent.

Quels autres légumes sauvages cueillez-vous ?

◗ J'aime beaucoup le plantain lancéolé. Au printemps, on peut ramasser dans les champs les jeunes feuilles à l'incroyable saveur de cèpes crus. Je les assortis dans des salades. Quand on croque dedans, le goût du cèpe est vraiment prononcé.



Il y a aussi le fenouil sauvage qui pousse partout sur le littoral. Au printemps, quand il commence à sortir de terre, je l'utilise cru en salade ou même cuit. Mais ensuite, en été, quand la plante monte et fleurit, j'utilise les graines très anisées et un peu sucrées que j'incorpore aux gâteaux ou dans une tisane. J'aime aussi les préparer en infusion dans une huile végétale de pépins de raisin : en faisant tiédir doucement l'huile avec les graines, leur parfum frais et anisé se transmet à l'huile. Cette huile parfumée est parfaite avec une salade ou un carpaccio de tomates.

Et l'immortelle, c'est une plante commune sur l'île de Ré ?

◗ Oui, on la reconnaît à ses fleurs jaunes mais aussi à son odeur de curry, d'ailleurs on l'appelle aussi l'herbe à curry.



La saveur des fleurs de l'immortelle se développe très bien en infusion et je l'utilise en sauce pour accompagner de l'agneau ; j'obtiens un agneau au curry, mais un curry floral très intéressant.

RECETTE

Le pesto de roquette sauvage

Ingrédients

- 200 g de feuilles de roquette sauvage
- 50 g de parmesan
- 50 g de pignons de pin
- 120 g d'huile d'olive
- ½ gousse d'ail confit
- 1 filet d'anchois

Préparation

- Faire blanchir les feuilles de roquette en les plongeant 5 secondes dans de l'eau bouillante salée et les faire refroidir de suite dans de l'eau glacée.
- Préparer le confit d'ail : éplucher la gousse d'ail et la recouvrir d'huile d'olive, faire chauffer à feu moyen (80°) jusqu'à ce que sa consistance devienne molle. L'ail a perdu de sa force, mais pas son parfum.
- Mettre les feuilles de roquette égouttées dans le bol d'un mixeur avec l'huile d'olive, l'ail confit, ajouter le parmesan, les pignons de pin et le filet d'anchois. Mixer le tout.
- Servir avec un plat de pâtes ou de riz. Délicieux aussi à l'apéro sur du pain.

Quels conseils pourriez-vous donner à ceux qui voudraient cueillir des plantes sauvages ?

◗ D'abord, respecter la nature : il ne faut pas arracher tout et n'importe quoi mais s'assurer que la plante pourra repousser après la cueillette sans nuire à sa reproduction. Par exemple, ne jamais arracher toute la plante, mais plutôt la couper à la jointure d'une branche et d'une feuille. Si, comme pour la carotte, ce sont les racines que vous déterrez, veillez à en laisser encore en terre.

Lors de vos sorties en nature, apprenez à observer ce qui vous entoure, regardez au sol, n'hésitez pas à vous baisser, à humer, à goûter même. Bien sûr, il est recommandé de se documenter, car comme pour les champignons, certaines plantes peuvent être toxiques. Mais quel plaisir !

Propos recueillis par
Alessandra Moro Buronzo
et Annie Casamayou

Face aux maladies de l'hiver : créer **son bouclier végétal**

Dès l'arrivée des premiers froids et de l'humidité, notre organisme se fragilise et nous voilà confrontés aux premiers rhumes, maux de gorge, sinusites, mal d'oreille, aphonie ou extinction de voix… La phytothérapie ou traitement par les plantes, l'aromathérapie ou traitement par les huiles essentielles ainsi que des conseils alimentaires et quelques oligoéléments vont venir à notre secours afin de protéger le précieux arbre bronchique.

Nous pouvons vivre assez longtemps sans nous alimenter, mais sans respirer… c'est une autre histoire ! La respiration est vitale, à tel point qu'en Inde l'air est appelé « prana » ou souffle de vie.

C'est notre système respiratoire qui permet qu'une subtile alchimie nous maintienne en vie. En effet, il permet au sang de transporter l'oxygène à nos cellules pour qu'elles puissent accomplir leurs fonctions vitales. L'oxygène, inspiré par la bouche et le nez, passe par le larynx et la trachée pour descendre jusqu'aux alvéoles pulmonaires. À mesure qu'elles utilisent de l'oxygène, les cellules émettent du dioxyde de carbone (gaz carbonique), qui sera ramené aux poumons – toujours par le sang – pour y être évacué. Cependant la qualité de l'air est très importante. Les polluants, le tabac, le monoxyde de carbone, l'oxyde d'azote, les gaz d'échappement, les peintures, les colles, les solvants, sans oublier les nanoparticules, l'amiante… font pénétrer la pollution dans les poumons, ce qui a pour conséquence d'altérer le fonctionnement de nos cellules.

Or notre système respiratoire est en contact avec l'atmosphère par le nez et la bouche. Il est donc sensible aux irritations et infections transmises par l'air. Mais les « problèmes » ne viennent pas que de l'extérieur : si l'organisme est surchargé de toxines, des problèmes respiratoires risquent également de se manifester. Dans ce cas, le drainage est un bon moyen pour améliorer l'efficacité des traitements.

De plus, rappelons qu'une alimentation saine, composée de fruits et légumes frais riches en antioxydants, en vitamines A, C, E… reste indispensable pour une bonne protection contre l'infection et les effets de la pollution respiratoire. Si vous êtes sensible aux affections respiratoires, vous pouvez limiter momentanément la consommation de gluten et sucres rapides qui semblent favoriser la formation du mucus.

L'AIL, LE CONSOMMER, C'EST L'ADOPTER !

De récentes études ont mis en évidence l'efficacité de l'ail dans le traitement du rhume quand il est consommé quotidiennement pendant les 3 mois d'hiver. En plus d'être anti-infectieux, sa composition soufrée est intéressante pour les personnes souffrant d'asthme, les parties volatiles vont tapisser l'arbre respiratoire, réguler la production de mucus et faciliter l'expectoration des mucosités. *Allium sativum*, un bulbe de Liliaceae, comme l'oignon ou le poireau, est utilisé pour relever les plats et son utilisation remonte à l'Antiquité. Les Égyptiens en mangeaient pour garder leurs forces et rester en bonne santé. Pilier de la cuisine méditerranéenne (soupes, anchoïade, aïoli, tagines…), il contient de nombreux actifs et en particulier des composés soufrés actifs sur l'arbre respiratoire. Il existe des gélules d'ail ou même d'huile essentielle d'ail, mais elles sont difficiles à supporter (même quand elles sont gastrorésistantes). En effet, les parties volatiles remontent le long du tube digestif et l'on a l'impression de manger de l'ail toute la journée. L'ail alimentaire reste donc la bonne solution !

Remède de grand-mère

Quand j'étais enfant, enrhumée avec une petite toux d'irritation, ma grand-mère plaçait une « tête » d'ail sous mon coussin, ce qui me permettait d'inhaler l'huile essentielle pendant la nuit et j'étais bien mieux le matin !



Comment activer les bienfaits de l'ail

Les propriétés de l'ail cru sont supérieures à celles de l'ail cuit : je conseille donc de l'ajouter le plus tard possible aux plats et de le broyer le plus finement possible pour libérer les actifs soufrés dont l'alliine.

Vous pouvez aussi combiner des plantes anti-infectieuses et immunostimulantes comme le curcuma associé au poivre, le thym, le romarin, l'oignon, l'ail.

1- Le rhume ou coryza, rhinopharyngite : chaque hiver les virus nous font la vie dure !

À partir du mois d'octobre, on constate une alternance de jours froids et humides et de redoux plus chaud. Ces conditions alliées à la multiplication de contacts entre les individus font le bonheur des microbes et des virus qui peuvent alors proliférer. Cependant ils ne s'installent que si les conditions de l'organisme leur sont propices : fatigue intense, stress, intestins paresseux, alimentation déséquilibrée, dysbiose (déséquilibre du microbiote intestinal), surcharge de toxines… Les symptômes tels fièvre et mucosités sont peut être un moyen pour l'organisme d'éliminer.

Qu'il s'agisse de rhume ou de rhinopharyngite (avec ou sans fièvre), les virus en sont les seuls responsables et les antibiotiques qui n'ont pas d'action sur eux sont alors inutiles. Cependant, non traités ils peuvent se compliquer et nécessiter une consultation médicale et parfois une antibiothérapie.

Remarque : la rhinopharyngite est la pathologie la plus fréquente de l'enfant ; chez l'adulte on parle de rhume ou coryza. C'est une inflammation d'origine infectieuse de la muqueuse des fosses nasales, due à des rhinovirus, germes viraux banaux.

En pédiatrie, la rhinopharyngite ne doit pas être surmédicalisée car elle traduit simplement l'adaptation à son environnement de l'enfant qui constitue peu à peu son stock d'anticorps.

Reconnaître les symptômes

La congestion de la muqueuse est responsable de l'obstruction nasale (nez bouché). On trouve aussi un œdème de la muqueuse (gonflement) et les éternuements sont suivis d'un écoulement fluide (rhinorrhée aqueuse) qui devient plus épais et parfois coloré. En principe au 5e jour l'écoulement redevient fluide et la guérison survient au bout d'une semaine.

Le risque est lié aux complications toujours possibles : otites, sinusites, bronchites…

Quand faut-il aller voir le médecin ?

- Si la fièvre dépasse 5 jours
- Si les sécrétions deviennent purulentes (verdâtres)
- S'il existe des signes de gravité (abattement, changement de comportement) ou de surinfection (toux prononcée, douleur à l'oreille, difficultés à avaler…)

Que faut-il faire ?

D'abord moucher soigneusement avec des mouchoirs à usage unique, laver les fosses nasales avec du sérum physiologique dans lequel on rajoutera une ampoule d'argent oligoélément.

Pour les jeunes enfants : moucher avec un mouche-bébé puis, l'enfant allongé tête tournée sur un côté, injecter dans la narine la plus haute par petites pressions (5 ml par narine). Le liquide ressortira par l'autre narine (même processus pour l'autre narine). Moucher très lentement : cela évitera le risque d'otite par propulsion de liquide dans les trompes d'Eustache.

Que conseiller en phytothérapie ?

- Dès les premiers symptômes, préparer une infusion de fleurs de sureau à 2 % ou de sommités fleuries de thym (2 %) : verser sur 20 grammes de plantes 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes (en couvrant) puis ajouter le jus d'un demi citron et 1 cuillère à café de miel liquide (d'acacia par exemple). Boire dans la journée.
- En cas de fièvre, un infusé de fleurs de bourrache à 2 % est nécessaire, à rajouter éventuellement à part égale à la première tisane qui devrait faire baisser la fièvre si besoin.

- On peut aussi proposer une gélule matin et soir de propolis ou des comprimés de propolis à sucer (vous en trouverez facilement dans le commerce : magasin bio, parapharmacie ou pharmacie).
  La propolis n'est pas une plante mais une résine de cicatrisation des arbres récoltée par les abeilles et qui sert à la réparation des parois des ruches et à leur protection contre les microbes, champignons, moisissures, levures… (qui pourraient endommager les ruches). Sa richesse en flavonoïdes explique une action de stimulation des défenses immunitaires ainsi que des propriétés antiseptiques remarquables.
- Localement, une inhalation sèche ou humide est recommandée : on utilisera des huiles essentielles à inhaler soit sur un mouchoir (inhalation sèche), soit une solution à base d'huiles essentielles à verser dans l'eau frémissante sous forme d'inhalation (inhalation humide).
  Pour un adulte ou un enfant de plus de 12 ans : mettre 1 goutte d'huile essentielle de *Pinus sylvestris* (pin sylvestre), 1 goutte d'huile essentielle de *Mentha piperita* (menthe poivrée) et 1 goutte d'huile essentielle de *Cinnamomum camphora* CT cinéole (ravintsara) dans un bol d'eau frémissante (inhaler pendant 10 minutes).

Il faut rester au moins 1 heure au chaud après, ou mieux, faire son inhalation avant de se coucher.

- On peut aussi mettre 3 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus radiata (*Eucalyptus radié*) dans 10 gouttes d'huile de noisette et masser le torse et le dos avec le mélange avant le coucher.

Remarque : pour prévenir un risque de contagion, on peut diffuser un mélange d'huiles essentielles dans un diffuseur électrique à froid ; il est conseillé de diffuser le mélange pendant un quart d'heure avant d'entrer dans la chambre. N'oubliez pas d'éteindre le diffuseur pendant votre sommeil !

Ce conseil est valable pour les adultes et les enfants de plus de 3 ans (sauf prescription du praticien ou conseil d'un pharmacien spécialiste).

Exemple : 40 % d'essence de pamplemousse (*Citrus paradisi*), 40 % d'essence de citron (*Citrus limonum*) et 20 % d'huile essentielle de Ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT cinéole).

Diffusion 10 à 15 minutes en fonction de la taille de la chambre.

Il est aussi conseillé d'adjoindre la prise d'oligoélément pendant la période d'hiver :

- Prendre 2 fois par semaine 1 ampoule de Mn-Cu (manganèse-cuivre) à laisser sous la langue (par voie sublinguale) 2 minutes puis avaler, pendant 3 mois.
- En cas de fièvre, prendre 2 ampoules de cuivre chaque matin pendant 1 semaine, à placer sous la langue, le cuivre ayant une action anti-inflammatoire et anti-infectieuse.

2- Mal à l'oreille : j'ai une otite ?

L'otite est une inflammation de la muqueuse qui portera un nom différent en fonction de la partie de l'oreille où elle se situe.

L'otite externe est une inflammation du conduit auditif, avec douleur qui peut être vive et parfois suintante. Souvent bénigne chez l'adulte, elle peut être d'origine bactérienne ou mycosique (champignons).

L'otite moyenne est une inflammation qui touche la partie derrière le tympan.

Chez l'enfant elle est souvent aiguë, microbienne ou virale. Le traitement est souvent par antibiothérapie et le médecin ORL pratique un petit geste chirurgical, la paracentèse, pour faciliter l'écoulement.

L'otite moyenne chronique devient souvent otite séreuse ou séro-muqueuse car le mucus s'accumule derrière le tympan. Elle s'accompagne d'une importante perte d'audition (surtout si le mucus est très épais) qui disparaît à la rémission. On place parfois un yoyo ou aérateur

transtympanique qui laisse une ouverture permettant la ventilation et le drainage de l'oreille moyenne. Fréquente chez les enfants, l'otite moyenne chronique nécessite cependant une surveillance (il faut si besoin installer un bouchon, à savoir du silicone qu'on modèle et qu'on place dans le conduit pour éviter que l'eau ne rentre), voire l'interdiction de baignade. En effet, le tympan doit toujours être étanche car la partie située derrière celui-ci doit toujours rester stérile.

Comment éviter les otites ?

- Éviter d'utiliser les cotons-tige qui enfoncent les bouchons de cérumen.
- Couvrir les oreilles lorsqu'il y a du vent (sur un bateau) ou si besoin lorsqu'il fait plus froid afin d'éviter les otites externes.
- Limiter la piscine et surtout les plongeons à cause du changement de pression.
- Se moucher régulièrement, une narine puis l'autre.
- Éviter les facteurs de risque : fumée de tabac, environnement pollué.
- Pour le nourrisson, préférer l'allaitement maternel.
- Nettoyer les fosses nasales avec du sérum physiologique ou de l'eau de mer additionnés de cuivre ou d'argent (oligo-éléments en ampoule) régulièrement et en particulier si vous êtes enrhumé (voir rubrique rhume), les mucosités pouvant atteindre l'oreille en passant dans la trompe d'Eustache.
- En cas de perforation tympanique, ne rien mettre dans l'oreille sans avoir consulté un médecin (très peu de produits sont utilisables), utiliser un bouchon hermétique si vous vous lavez les cheveux !

Que peut faire la phytothérapie ?

L'extrait de pépins de pamplemousse, riche en biflavonoïdes et vitamine C, possède des propriétés stimulantes, antiseptiques et antioxydantes, tout en protégeant la flore intestinale ; ils donnent de bons résultats en cas d'infections ORL.

Et l'oligothérapie ?

L'oligo-élément principal est le soufre, à préconiser dans le lavage des fosses nasales. Il est parfois associé en comprimé à des vitamines ou du magnésium qui renforcent son action.

On peut lui associer du cuivre en ampoules à placer sous la langue, 1 ampoule par jour pendant 8 jours. Ce dernier a des propriétés anti-inflammatoires et anti-infectieuses tout à fait indiquées dans ce type de traitement.

En cas de fatigue, surtout le matin, on peut associer Cuivre-Or-Argent, 2 doses par jour pendant une semaine, 1 dose pour l'enfant à partir de 1 an (toujours à maintenir 1 à 2 minutes sous la langue si possible).

La gemmothérapie (macérat glycériné de parties embryonnaires de plantes) peut aussi être d'un bon secours (diluées à la première décimale ou 1DH) :

- *Rosa canina* (églantier), dont les jeunes pousses vont régénérer les muqueuses agressées et prévenir les récidives. Il faut faire le traitement au moins 3 mois à la posologie de 1 goutte par kg de poids et par jour (par exemple pour un enfant de 20 kg, ce sera 20 gouttes par jour le matin, diluées dans un verre d'eau).
- Et en cas d'infections qui suppurent ou qui diffusent (comme les otites séreuses ou les rhino-sinusites chroniques), et pendant la période aiguë, adjoindre le soir *Alnus glutinosa* (Aulne glutineux) toujours à la même dose.

  En cas de doute demander conseils à votre médecin ou pharmacien spécialisé.

Et en aromathérapie ?

On peut conseiller localement l'huile essentielle d'arbre à thé, *Melaleuca alternifolia* (feuilles, origine Australie), riche en monoterpènes et monoterpénols (anti-infectieux).

Dans l'otite aiguë de l'adulte et de l'enfant à partir de 3 ans, masser le tour de l'oreille 5 à 6 fois par jour avec le mélange suivant :

- HE *Melaleuca alternifolia* 3 ml
- HE *Eucalyptus radiata* 3 ml
- LOC (liniment oléocalcaire) pour l'enfant ou Huile de noisette pour l'adulte 15 ml

Attention :
Les huiles essentielles sont toujours à utiliser avec précaution : test de tolérance, concentration, contre-indications, interactions médicamenteuses…

Éviter chez l'enfant de moins de 3 ans sans avis médical compétent, et systématiquement chez la femme enceinte pendant le premier trimestre et la femme qui allaite. Certaines huiles essentielles sont neuro, hépato ou dermotoxiques (certaines provoquent des intoxications très graves) : c'est pourquoi n'hésitez pas à prendre conseil auprès d'un professionnel formé !

3- Rhumes, nez bouché, tête lourde : la sinusite vous guette !

La sinusite désigne une inflammation des muqueuses qui recouvrent l'intérieur des sinus, ces derniers étant les cavités osseuses situées au niveau du visage. Chaque sinus communique avec les fosses nasales grâce à des petites ouvertures par lesquelles s'écoule normalement le mucus produit par les sinus. En fonction de sa position, on parlera de sinusite frontale, maxillaire, sphénoïdale droite ou gauche…

L'inflammation est souvent causée par une infection virale ou bactérienne. Quand un virus ou une bactérie se propage au niveau des sinus, la muqueuse s'irrite, « enfle » (œdème), ce qui risque d'obstruer les sinus. Le mucus ne peut plus être drainé vers le nez et dans ce milieu fermé, les microbes se multiplient aisément !

La douleur est souvent vive, pulsatile, lancinante, quand on touche le sinus malade ou que l'on se penche en avant, avec écoulement ou obstruction nasale.

Aiguë ou chronique ?

La sinusite aiguë est le plus souvent une affection virale qui réapparaît rarement et est souvent liée à un rhume qui persiste.

Mais elle peut aussi être due à une infection bactérienne ou fongique (due à des champignons), ou être d'origine allergique, due à un abcès dentaire qui se propage aux sinus, à la pollution atmosphérique, à des polypes nasaux, à une déviation de la cloison nasale…

La sinusite devient chronique quand elle persiste au-delà de 3 à 4 mois (la chronicité s'installe en général au bout de plusieurs poussées de sinusite aiguë).

Le plus souvent elle est due à des allergies : animaux, acariens, pollens, tabac, chlore de la piscine, produits chimiques irritants… L'idéal serait d'identifier la *cause* de votre sinusite : difficile car cela peut être dû à un terrain allergique, une intolérance alimentaire, une flore intestinale perturbée, des affections ORL à répétition et surtout des rhumes mal soignés !

Que propose la phyto-aromathérapie ?

1- Lavage régulier du nez dès le moindre rhume : utiliser une ampoule de plasma de quinton isotonique ou de sérum physiologique que vous mélangerez avec une ampoule d'oligoélément cuivre ou argent (en alternance). Introduire le produit choisi dans la narine, la tête inclinée sur le côté opposé, au-dessus d'un lavabo, l'eau s'écoulera par l'autre narine. mouchez vous et recommencez pour l'autre narine.

2- Prendre régulièrement un infusé de plantain (*Plantago major*) à 2 % (20 gr dans 1 litre d'eau), laisser infuser 10 minutes (1 litre par jour édulcoré de miel d'acacia serait optimal) : les tisanes favorisent l'hydratation.
En effet, la feuille de plantain renferme des iridoïdes à propriétés anti-inflammatoires et antiallergiques en particulier sur la sphère ORL ; de plus, la présence de mucilages va faciliter l'expectoration et fluidifier les mucosités trop denses.

3- Penser à drainer régulièrement l'organisme par des mélanges draineurs au niveau du foie, du rein et de la peau, avec des plantes telles bardane, pensée sauvage, fumeterre, radis noir, artichaut, piloselle, orthosiphon…

4- Supplémenter l'alimentation de pré et probiotiques indispensables au développement de l'immunité.

5- Il est indispensable d'humidifier la pièce en préconisant un humidificateur contenant éventuellement des huiles essentielles (si elles sont tolérées).

6- De nombreux médecins ORL préconisent aujourd'hui de supplémenter les malades en gélules de Ginkgo biloba, lesquelles, en améliorant la circulation locale, vont optimiser l'efficacité des traitements en cours.

7- Bien connues mais incontournables sont les inhalations à base d'huiles essentielles volatiles qui vont pouvoir désinfecter localement les sinus, à pratiquer après lavage des fosses nasales.
On peut préparer le mélange suivant :
- 3 ml d'Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*),
- 2 ml de Menthe poivrée (*Mentha piperita*),
- 3 ml de Ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT cinéole).

Et verser 8 gouttes du mélange dans un bol d'eau frémissante.
Puis inhaler pendant 10 minutes le soir avant de se coucher, une serviette sur la tête ou en utilisant un inhaleur adapté à cet usage (éviter de sortir après).

8- L'application de mélanges à base d'huiles essentielles sur la peau au regard du sinus enflammé peut soulager à condition de supporter les huiles essentielles et d'avoir un support permettant une pénétration à travers la peau.
On peut proposer la formule suivante
- HE *Melaleuca alternifolia* (arbre à thé) 3 ml
- HE *Lavandula latifolia spica* 1 ml
- HE *Mentha piperita* 0,5 ml
- Gel à l'aloé vera (99 %) 5 ml

À appliquer sur la zone sinusale malade 4 à 5 fois par jour.

9- Les huiles essentielles par voie orale sont certainement efficaces mais nécessitent le contrôle d'un professionnel formé et expérimenté car certaines sont agressives, d'autres sont allergisantes, d'autres encore toxiques à faible dose… Et donc non adaptées à ce type de pathologies.
Remarque : certains cas de sinusites infectieuses très purulentes nécessitent la prise d'antibiotiques et de corticoïdes permettant de prévenir le risque de chronicité.
Cependant, dans la majorité des cas, en particulier en cas d'affections virales (qui sont les plus fréquentes), ce type de traitement doit suffire à condition de le mettre en route dès l'apparition des premiers symptômes.

4- Maux de gorge ou angines ?

La pharyngite ou mal de gorge banal est une inflammation aiguë d'origine infectieuse. Chez l'adulte la douleur est de type « cuisson » exacerbée quand on parle ou on déglutit ; souvent, elle s'inscrit dans un contexte de rhinopharyngite.

Si le mal de gorge accompagné de fièvre persiste plus de 48 heures malgré un traitement, si l'on voit des points blancs ou de fausses membranes, il vaut mieux consulter un médecin.

L'angine est une infection des amygdales et de la gorge qui entraîne une inflammation avec douleur au moment de la déglutition. Bien que d'origine virale à 70 %, la crainte principale est le streptocoque bêta hémolytique responsable de la scarlatine, de rhumatismes infectieux, de néphrites (au niveau des reins), endocardites (niveau cardiaque). C'est quasiment la seule indication de l'antibiothérapie ; or le médecin dispose aujourd'hui d'un test rapide pour vérifier l'indication de l'antibiotique (très rare chez les enfants de moins de 3 ans).

Parfois les maux de gorge s'accompagnent de laryngite ou inflammation du larynx.

Chez l'adulte c'est l'extinction de voix (les cordes vocales « gonflent » et vibrent mois bien).

Chez l'enfant, elle peut entraîner une gêne respiratoire (laryngite striduleuse) en raison de l'étroitesse du larynx ; le recours médical d'urgence s'impose alors, une corticothérapie courte étant nécessaire.

Que faire ?

- Un drainage des sécrétions nasales et le traitement du rhume (voir rhume).
- Utiliser un humidificateur ou une coupelle d'eau sur le radiateur dans laquelle on peut mettre 5 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT cinéole) ou de citron (HE *Citrus limonum*).
- Sucer des pastilles ou du miel qui favorisent la déglutition.
- L'assèchement de la muqueuse pharyngée augmente la sensation de brûlure, c'est pourquoi il faut boire ! Mais plutôt privilégier des boissons chaudes édulcorées de miel : tisanes avec un demi citron chaud pressé et édulcorées d'une cuillère à soupe de miel et c'est délicieux (buvez à la paille afin d'augmenter le contact avec la gorge douloureuse). Boire permet d'éliminer les virus et de diminuer le risque de toux irritative.
- Éviter l'alcool, les aliments trop acides, trop épicés ou trop salés qui peuvent irriter la muqueuse.

- Protéger le cou du froid par une écharpe et éviter les courants d'air.
- Penser à aérer les pièces souvent plus polluées que l'extérieur de la maison !
- Éviter la fumée de cigarette très agressive.

Que propose la phyto-aromathérapie ?

- Des plantes riches en mucilages qui sont émollientes et ont une action adoucissante, par exemple la guimauve (*Althea officinalis*, feuilles et fleurs mais aussi racines), la mauve (*Malva sylvestris*, fleurs et feuilles), le bouillon blanc (fleurs), le coquelicot (*Papaver rhoeas*, pétales).

  Ces plantes vont diminuer la douleur, ramollir les sécrétions et calmer les petites toux ; il est conseillé de préparer une infusion.



  - Guimauve 50 g
  - Mauve 50 g
  - Bouillon blanc 40 g
  - Coquelicot 40 g

  Verser 1 litre d'eau bouillante sur 20 g du mélange, couvrir, laisser infuser 10 mn, filtrer et boire dans la journée sans réchauffer.

- Des plantes cicatrisantes comme le calendula, ou souci des jardins.
  TM (teinture mère) de Calendula : 50 gouttes 3 fois par jour, diluées dans une tisane pas trop chaude).
- Sucer des pastilles à la propolis (voir Rhume).
- Des huiles essentielles surtout antivirales et immunostimulantes, en particulier Ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT cinéole) 1 goutte mélangée à 1 cuillère de miel d'acacia, 4 fois par jour pendant 5 jours.

En cas ***d'extinction de voix ou d'aphonie***, on peut conseiller les tisanes précédentes, mais on y ajoutera 20 gouttes de TM d'Erysimum ou herbe aux chantres, toutes les 2 heures.

On prendra aussi 3 fois par jour 1 goutte d'HE de Cyprès (*Cupressus sempervirens*) diluée dans une cuillère à café de miel d'acacia (HE à éviter en cas de cancer hormono-dépendant) qui va décongestionner les cordes vocales enflammées.

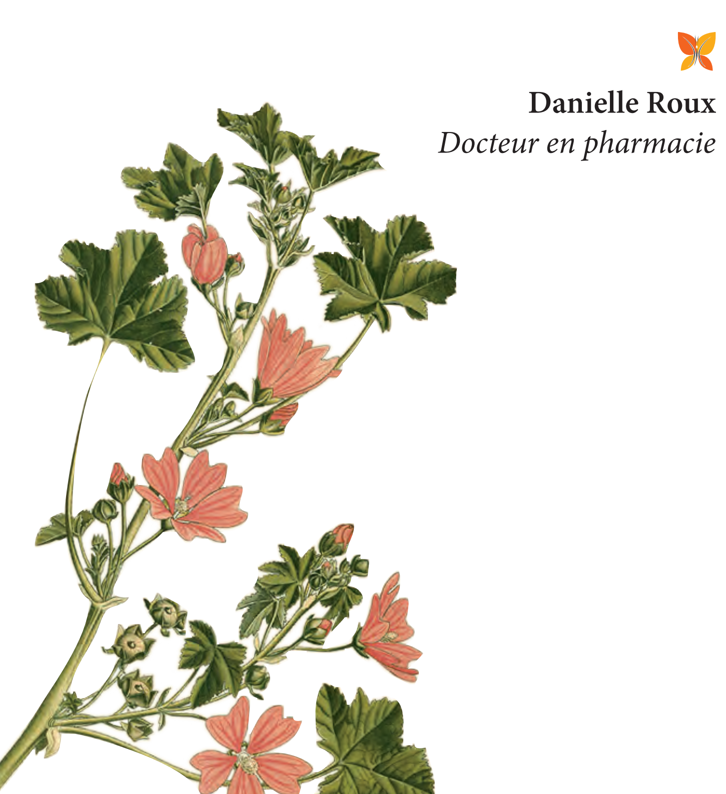


En conclusion, il est évident que ces pathologies bénignes peuvent fatiguer l'organisme et qu'il faut les prendre en charge assez vite mais en évitant une antibiothérapie systématique qui va fortement altérer la flore intestinale donc nos défenses immunitaires, d'autant plus que la plupart du temps il s'agit de pathologies virales.

La phytothérapie associée à l'aromathérapie et à quelques oligo-éléments va nous permettre de passer l'hiver sans problème, en poussant notre organisme à être de plus en plus résistant.

L'hiver, pensez à prendre régulièrement des tisanes par plaisir et pour mieux résister !

Danielle Roux
Docteur en pharmacie



Garcinia cambogia, pas convaincant pour perdre du poids

Le garcinia est un mangoustan, fruit du Sud-Est asiatique. Son enveloppe est riche en acide hydroxycitrique, une substance mise en avant pour ses vertus minceur. Sous forme de médicament et de complément alimentaire, il a connu une vraie montée en puissance aux États-Unis et au Canada, puis plus récemment en France. Dans une étude* randomisée en double-aveugle, on a cherché à tester sa réelle efficacité sur des personnes en surpoids.

Outre les mensurations prises en début et en fin d'étude, on a mesuré différents paramètres métaboliques : lipides, sucre sanguin ainsi que les taux d'insuline et de leptine, deux hormones impliquées dans la prise de poids. Les personnes testées n'avaient pas de problèmes de santé et ne prenaient pas de médicaments qui puissent modifier ces paramètres.

À un dosage de 800 mg 3 fois par jour durant 2 mois, l'expérience a montré que seul le taux de triglycérides avait baissé substantiellement. Les mesures de tour de hanche, de masse adipeuse, de poids ou de taille sont restées inchangées, comme pour le groupe soumis à un placebo. Cette étude n'est pas parfaite puisque de nombreuses personnes ont abandonné au cours de l'expérimentation, et au final seulement 13 personnes sont allées jusqu'au bout. Mais ces « maigres » résultats confirment tout de même d'autres études précédentes. Ne comptez donc pas trop sur cette plante si vous entreprenez un régime amaigrissant. Pourtant le garcinia bénéficie toujours de la réputation d'être un « brûle-graisse » efficace et se retrouve dans bon nombre de préparations dédiées à la perte de poids ou au fameux « séchage » recherché par certains culturistes. La présence de plomb dans certains extraits, le risque de falsification avec une autre espèce de garcinia (il existe en effet plusieurs espèces moins concentrées en principes actifs) et des effets secondaires rapportés potentiellement graves (par exemple le risque de destruction des cellules musculaires) nous invite à la plus grande prudence avec cette plante exotique n'ayant fait pour l'instant ni les preuves de son efficacité, ni de son innocuité. Pas utile pour perdre du poids, la garcinia n'est toutefois pas à jeter aux oubliettes car elle aurait d'autres atouts… En 2012, elle a révélé une action préventive sur les cancers gastro-intestinaux. Affaire à suivre.

La cannelle, un espoir pour la maladie de Parkinson

Une étude de juin 2014* diffusée dans le *Journal of Neuroimmune Pharmacology* montre les effets probants de la cannelle pour bloquer la progression de la maladie de Parkinson chez la souris. Les chercheurs prévoient déjà une prochaine expérimentation clinique sur l'être humain pour valider ces effets.

Le benzoate de sodium, métabolisé dans le foie après une ingestion de cannelle, a été identifié comme la substance active. D'après les chercheurs, celle-ci permet d'inverser les modifications biomécaniques, anatomiques et cellulaires produites dans le cerveau des souris atteintes de maladie de Parkinson. Elle aurait une influence positive sur deux marqueurs sanguins (Parkin et DJ-1) en baisse dans cette maladie et protégerait les neurones dopaminergiques. En effet, ces cellules nerveuses diminuent en nombre chez les parkinsoniens, ce qui provoque une carence en dopamine à l'origine des troubles comme les tremblements ou la raideur musculaire.

Rien ne sert d'attendre les prochaines recherches, nous pouvons dès maintenant protéger nos neurones grâce à la cannelle ! Surtout que d'autres études confirment déjà bien d'autres vertus (antidiabétique, antihypertensive, anti-ulcéreuse etc.) vantées depuis des siècles par les médecines traditionnelles.



* Khasnavis S, Pahan K. Cinnamon Treatment Upregulates Neuroprotective Proteins Parkin and DJ-1 and Protects Dopaminergic Neurons in a Mouse Model of Parkinson's Disease. J Neuroimmune Pharmacol. 2014 Jun 20.

Où se **fournir** en plantes ?

Les bons conseils de Plantes & Bien-Être

Vous avez lu un article bien documenté, dans un magazine de référence, indiquant comment vous soigner avec les plantes. Vous décidez alors de passer à l'acte : l'achat. C'est là que ça se corse…

La liste des courses en main, une foule de question vous assaille soudain : bio, c'est mieux ? Quelles sont les marques de qualité ? Quel réseau choisir ?

Dans le magasin, c'est presque pire : le pharmacien du quartier n'a pas de rhizome de chiendent en infusion, le magasin bio ne connaît pas le « bois bandé », et sur Internet, quand vous tapez « huile essentielle de marjolaine » on vous répond : « à coquilles », « sylvestre » ou « à tujanol » ?

En matière d'offre de plantes médicinales, il faut le dire, le meilleur côtoie le pire en termes de composition, de mode d'extraction et de traçabilité. Et les marques dont on entend parler ne sont pas forcément celles qui seront les plus efficaces. Alors, afin d'acheter sans se tromper, nous avons essayé d'y voir plus clair.

ATTENTION

Substituer une galénique – c'est-à-dire la forme de présentation (gélule, tisane, teinture mère...) – par une autre peut être inopérant voire dangereux.

Tisanes, infusions, décoctions…

Le mode millénaire et ancestral qui se base sur l'extraction des principes actifs à l'eau bouillante permettant ainsi de profiter des vertus des plantes est à réhabiliter. Moins d'intermédiaires, moins de risques d'additifs pouvant être dangereux et d'excipients masquant le manque de plante. En effet, pour fabriquer des comprimés ou des gélules, dans de nombreux cas le principal composant peut être de la cellulose microcristalline (excipient) ou du phosphate dicalcique (composé synthétique). Mais n'oublions pas que la star, c'est la plante. C'est sur les composants du végétal que repose l'efficacité du produit.

Un point est toutefois à surveiller : il est difficile d'évaluer la quantité des composants qui vont passer dans l'eau. Les tisanes ne permettent pas d'évaluer scientifiquement ce qui se retrouve dans la tasse. La preuve de leur efficacité reste la diminution des symptômes.

OÙ ACHETER ?

Les herboristeries sont des sources sûres pour l'achat des plantes en vrac. Elles sont en général dirigées par des pharmaciens ou des spécialistes qui ont une solide connaissance en phytothérapie leur permettant d'identifier plus de 800 plantes.

Nous avons sélectionné des herboristeries pour vous :

- **Herboristerie du Père Blaize** à Marseille – Tél. 04 91 54 04 01 http://www.pereblaize.fr/boutique.aspx
- **Herboristerie Du Palais Royal** à Paris Tél. 01 42 97 54 68 http://www.herboristerie.com/index.php
- **Herboristerie De La Place Clichy** à Paris Tél. 01 48 74 83 32
- **Herboristerie Pigault Aublanc** à Paris Tél. 01 42 65 36 21
- **Herboristerie Cousin Wiame** à Wattrelos (59) Tél. 03 20 75 82 47 http://www.herboristerie-cousin-wattrelos.fr/
- **Herboristerie Corjon** à Grenoble Tél. 04 76 44 26 06
- **Herboristerie De Bonneval** à Lyon Tél. 04 78 37 49 66
- **Herboristerie Paul Doumer** à St-Raphaël Tél. 04 94 95 82 95
- **Herboristerie Moderne** à Perpignan Tél. 04 68 51 23 02
- **Le Nouvel Herbier** à Toulouse Tél. 05 61 13 78 60
- **Le Tisanier D'oc** à Bordeaux Tél. 05 56 51 12 67



Les herboristeries assurent aussi le conseil et certaines une vente à distance grâce à leur site Internet.

On peut également trouver les plantes dans les magasins biologiques, sur les salons et marchés biologiques et sur Internet auprès de fournisseurs de qualité.

Gélules, capsules et pilules



Face à la liste des ingrédients marqués sur les emballages, un master en biochimie serait nécessaire pour comprendre ce qu'on va avaler. En plus, il faudrait pouvoir valider que la concentration en actifs (les molécules permettant de revendiquer une efficacité) et éviter les nanoparticules (dioxyde de titane E 171, de silicium E 551…) très présentes dans les formulations, et également les extractions avec des solvants de synthèse qui ne sont pas toujours précisées. L'éthique en phytothérapie (éléments non indiqués sur l'emballage) prend ici tout son sens. Un indicateur anodin mais utile : fuyez les gélules rose fluo, privilégiez celles transparentes. En effet, le dyoxyde de titane est souvent utilisé comme colorant et opacifiant.

OÙ ACHETER ?



Dans les magasins bio, en parapharmacie, en pharmacie et sur Internet. Voici une liste non exhaustive de marques dont la démarche qualitative est reconnue : Elusane* (pharmacie), Bioforce (magasin bio), Holistica (magasin bio et sur site Internet), Lescuyer (sur leur site Internet uniquement), Bionutrics (Internet sur le site de la marque), Etnas (Internet sur le site de la marque), Phytoquant (sur leur site Internet), Phytoprevent (pharmacie et site Internet), Fitoform (en réseau bio : magasin et site Internet).

NOTA : Bionutrics est une marque américaine qui utilise beaucoup la synthèse chimique. On peut voir apparaître le dioxyde de silicium dans ses gélules (on peut se demander s'il est présent sous sa forme nanoparticule).

Lescuyer : http://www.fitoform.com/

Holistica : http://www.holistica.fr/

Phytoquant : http://www.phytoquant.net/

Fitoform : http://www.fitoform.com/

Bioforce : http://www.avogel.fr

Phytoprevent : http://www.phytoprevent.com/

Un conseil : en cas de doute ou d'hésitation entre différentes marques, privilégiez l'entreprise locale, française, celle qui revendique une éthique et faites attention à la traçabilité des produits et aux fournisseurs sélectionnés. Les nanotechnologies sont très appréciées des grands groupes car elles ont des propriétés physico-chimiques qui permettent d'augmenter la durée de vie du produit, la production, bref d'accroître la rentabilité à moindre coût. À titre d'exemple, le géant agroalimentaire Kraft Foods (États-Unis) fait partie de ces pionniers depuis plus de 15 ans, et les multinationales de la pharmacie et de l'agrochimie sont juste derrière en termes de recherche et d'innovation sur les nanos. http://alimentation.gouv.fr/nanotechnologies

Les huiles essentielles

Elles sont souvent obtenues par distillation à la vapeur d'eau de plantes dites « aromatiques », c'est-à-dire qui contiennent des essences volatiles. La distillation vise à l'extraction de ces substances aromatiques, très volatiles, qui sont d'une très grande efficacité thérapeutique.

Pas d'improvisation : 1 flacon de 15 ml d'huile essentielle peut représenter plusieurs dizaines (voire centaines) de kilos de plantes : la « prescription » doit être suivie à la goutte près, au chémotype exact. Ce dernier est la fiche d'identité d'une HE. Le chémotype définit les molécules biochimiques actives et majoritaires. Ainsi, dans « lavande aspic », on sait qu'on va trouver majoritairement le monoterpène qui s'appelle « linalol » à environ 50 %, alors que dans « lavande vraie » (*Angustifolia*), c'est l'acétate de linalyle qui est majoritaire, le linalol tombe lui à 25 %. La différence de composition chimique – le chémotype – explique les effets thérapeutiques différents.

OÙ ACHETER ?

Dans les magasins bio, en parapharmacie, en pharmacie, dans les magasins spécialisés de la marque et sur Internet.

Parmi les marques de confiance : Puressentiel, Phytosûn aroms, Pranarôm, Dr Valnet. Sur Internet, Aroma-zone (www.aroma-zone.com) offre un choix très large

* Le dioxyde de titane n'était pas utilisé par cette marque dans le passé, il apparaît aujourd'hui sur certaines spécialités qui sont à éviter.

et un rapport qualité/prix globalement satisfaisant. La qualité « supérieure » est souvent le fait de producteurs plus locaux : la Drôme provencale (http://www.drome-provencale.com), Combe d'ase (http://www.combedase.com), Le gatillier (http://legattilier.com).

Les extraits fluides

Deux procédés sont à privilégier : SIPF® (Suspension intégrale de plantes fraîches) ou EPS® (Extraits fluides de Plantes Standardisés). L'extraction fluide est un peu la « Rolls » pour l'extraction du totum (cf encadré). On cherche ici à extraire le maximum des constituants de la plante fraîche. Ces deux procédés utilisant des techniques de multi-extraction avec un cahier des charges très rigoureux sont brevetés.

OÙ ACHETER ?

En pharmacie pour les préparations magistrales ou sur les sites PiLeJe (www.commander-pileje.fr), Synergia (http://www.synergiashop.com) et Vogel (points de vente sur http://www.avogel.fr).

La teinture-mère

Un procédé très simple permettant de profiter d'un grand nombre de plantes (148 autorisées) puisqu'il suffit de les faire macérer (fraîches ou sèches) dans l'alcool à 90° ou 100°. Ici, c'est la qualité des plantes qui fait la qualité de la teinture-mère. Jusque récemment, les pharmacies pouvaient les préparer et certains laboratoires homéopathiques (Boiron) les commercialisaient ; aujourd'hui, les bases qui sous-tendaient la commercialisation des teintures-mères sont modifiées, et certaines teintures-mères deviennent difficiles à trouver.

ENCADRÉ : TOTUM OR NOT TOTUM

Le totum est un peu le Graal du phytothérapeute.

Le totum de la plante représente l'intégralité des molécules de la plante. Une notion importante qui sous-tend l'efficacité de la phytothérapie et la différencie de la chimie pharmaceutique, puisque la somme des composés d'un végétal est censée obtenir un effet thérapeutique supérieur à un ou deux principes actifs isolés séparément (le tout est donc plus que la somme des parties). Le totum est difficile à obtenir, puisque tout mode d'extraction sélectionne un certain nombre de molécules par définition (chauffer permet d'extraire certaines molécules mais en détruit d'autres, idem avec la distillation ou l'utilisation de l'alcool dans les teintures mères…).

Question : manger sa racine de chiendent en vinaigrette, c'est totum ? Même pas, puisque les enzymes digestifs n'ont pas l'équipement suffisant pour extraire « tout ».

LE « BIO »

Le bio constitue une avancée fondamentale qui permet de réduire l'ingestion de pesticides et autres molécules chimiques indésirables. Ainsi, les produits bio répondent mieux au premier principe de la médecine « *Primum non nocere* », d'abord ne pas nuire. Le label « Nature et Progrès » est exigeant : il impose que 100 % des ingrédients issus des végétaux ou d'animaux (produits de ruche par exemple) soient d'origine bio. D'autres labels comme Ecocert ont un cahier des charges qui se base sur l'interdiction à 95 % de la chimie de synthèse. La vigilance reste de mise sur les 5 % restant. Cependant il faut garder à l'esprit que ces labels ne garantissent pas une efficacité, ni une concentration thérapeutique.

Se soigner avec les plantes est une démarche à conseiller et qui ne doit pas devenir anxiogène lors de l'achat du produit. Il importe surtout de valider la qualité de son thérapeute ou de ses sources d'information, de s'en tenir au traitement recommandé ou alors d'en discuter, de ne pas se disperser ni d'essayer tout et n'importe quoi. Le mieux est parfois l'ennemi du bien.







OÙ ACHETER ?

Dans les pharmacies spécialisées en phytothérapie. Et dans l'avenir, celles qui disposent d'un laboratoire.

Hélène Hodac

Les stupéfiants résultats d'une nouvelle méthode : la « **Phyto-énergétique** »



Quand la médecine traditionnelle chinoise rencontre l'aromathérapie pour cicatriser les blessures, physiques et morales…

Parmi les trois présents que les Rois Mages offrirent pour célébrer la naissance de l'Enfant Jésus, la valeur de l'or semble évidente, mais qu'en est-il du sens des deux autres offrandes, l'encens et la myrrhe ?

Les deux espèces appartiennent à la famille des Burseracées : *Boswellia carterii* (l'encens ou l'oliban) et *Commiphora molmol* (la myrrhe amère) poussent dans les régions les plus arides d'Afrique du Nord et d'Arabie où les arbres se font rares. Aussi reflètent-elles majestueusement la force que l'être solitaire doit dégager pour continuer à s'élever, quels que soient les détours que prennent leurs racines et leurs branches dans la lutte pour la vie…

L'encens, comme la myrrhe, provient de la substance résineuse « cicatrisant » naturellement la plante quand elle est blessée. Pour récolter la précieuse résine, fortement aromatique lorsqu'elle est brûlée, on fait des incisions dans le bois, mais il arrive également que le bois se fende naturellement comme conséquence de la croissance. La résine suinte au niveau de la « plaie » dans l'écorce pour la colmater afin d'éviter une perte excessive d'eau. Ainsi, en termes alchimiques, les deux substances portent la « signature » de la cicatrisation, de la réparation d'une lésion.

Elles reflètent deux façons foncièrement différentes de répondre aux blessures-souffrances de l'existence : l'une est lumineuse, l'autre sombre. Ces deux dimensions complémentaires se reflètent dans leurs noms et dans leurs apparences. L'encens, *lebonah* en hébreu, veut dire « blanc comme le lait », tandis que la myrrhe, mur, signifie « ce qui est amer ». Au niveau de leur aspect, les gouttes solidifiées de l'encens sont claires, laiteuses et lumineuses, tandis que celles de la myrrhe sont sombres et rougeâtres comme du sang.

Selon le principe énergétique fondamental du couple complémentaire *yin/yang* qui régit tout ce qui existe selon la médecine traditionnelle chinoise, on peut apparenter l'encens à la dynamique *yang* (qui correspond à l'invisible, au subtil, au jour, au masculin, etc…) et la myrrhe à la dynamique *yin* (qui correspond au palpable, à la densité matérielle, à la nuit, au féminin, etc…). Selon cette vision, le méridien énergétique ayant la charge du processus de la cicatrisation est celui du gros intestin. La fonction du gros intestin est d'éliminer les substances ingérées et non assimilables. On peut dire que c'est l'éboueur de l'organisme. Poursuivons notre métaphore en précisant qu'il faut sortir les poubelles pour assurer la propreté de la maison.

De la même façon qu'une négligence au niveau des poubelles entraînerait une atmosphère asphyxiante dans la maison, une mauvaise élimination par le gros intestin finirait par étouffer l'organisme dans son ensemble. Les effets de la constipation – qu'elle soit physique ou psychique – affectent directement et négativement la qualité respiratoire, la capacité à la détente, l'éclat de la peau et la réponse immunitaire.

L'APPROCHE ALCHIMIQUE EN AROMATHÉRAPIE

L'intérêt de ce qu'on peut qualifier d'« approche alchimique » en aromathérapie est de révéler la cohérence existant au sein de différents systèmes de signification ou différentes grilles de lecture en établissant des liens entre eux. Alors mettons en résonance la dimension symbolique des plantes aromatiques, la médecine traditionnelle chinoise et les propriétés thérapeutiques de l'huile essentielle de l'encens et de la myrrhe

CLEF DES ABRÉVIATIONS
HE = huile essentielle, obtenue par distillation à la vapeur d'eau.
HV = huile végétale, obtenue par pression.

Remarquons la cohérence du propos alchimique : il s'avère que les vertus thérapeutiques recensées pour l'huile essentielle de *Boswellia carterii* ainsi que pour celle de *Commiphora molmol* reflètent tous les domaines concernés par le méridien du gros intestin : la purification, la détente, les défenses immunitaires, la qualité respiratoire, le renouvellement de la peau, la cicatrisation de blessures de tout ordre…

Voici donc quelques conseils d'applications pour ces deux huiles essentielles afin d'améliorer l'équilibre de la santé…

Pour **renforcer les défenses immunitaires** appliquez 2 gouttes d'HE de *Boswellia carterii* sur les poignets, le matin pendant une semaine. Si vous avez une peau sensible, diluez les dans 2 gouttes HV d'amande douce avant l'application. À répéter pendant toute la période hivernale dès que vous sentirez de la fatigue.

En cas de **coup de déprime saisonnier**, mélangez 5 gouttes de HE de *Boswellia carterii* dans une cuillère à café de HV d'amande douce. Faites un massage le long de votre colonne vertébrale jusqu'à l'absorption du mélange. Idéalement vous ferez une application par jour pendant une semaine.

En cas de **congestion des voies respiratoires**, appliquez 1 goutte de HE de *Boswellia carterii* mélangée à 1 goutte de HV d'amande douce sur un point d'acupuncture précis sur le méridien du gros intestin (GI). Il s'agit du point 11GI dont la stimulation à l'aide de cette huile essentielle a pour but de faciliter l'élimination afin d'améliorer la respiration. Faites pénétrer une goutte dans le point en massant dans le sens de l'aiguille d'une montre, d'abord au niveau du coude droit, puis au niveau du coude gauche. À répéter 3 fois par jour pendant 3 jours.

Localisez le point 11GI dans le schéma ci-dessous : le bras plié au niveau du coude à un angle de 90°, suivez le pli jusqu'au bout.

Il est intéressant de noter que l'huile essentielle de *Commiphora molmol* freine l'activité de la thyroïde qui gère le rythme de la croissance et des processus métaboliques.

Pour vous libérer de l'emprise des souvenirs négatifs du passé, voire de l'esprit de vengeance ou d'amertume vous empêchant de « grandir »… Appliquez 1 goutte de HE de *Commiphora molmol*, diluée dans 1 goutte de HV d'amande douce, sur un point d'acupuncture du méridien du gros intestin : le 4GI (voir schéma) que vous pouvez localiser en faisant un poing. Trouvez le sommet du muscle, puis ouvrez la main.



Appliquez et massez le point dans le sens des aiguilles d'une montre, d'abord la main droite, puis la gauche. Répétez cette application 3 fois par jour pendant une semaine pour accompagner le travail de « lâcher prise ». Notez que cette application de HE Myrrhe amère est un complément indispensable en cas de psoriasis.

Dans les trois cadeaux qui honorent la naissance de celui qui incarne la promesse de libérer l'humanité de ses souffrances, tout est déjà dit : l'or symbolise la valeur incontestable et inaltérable de la mission de l'Enfant qui est né, la myrrhe annonce son sacrifice sans faire abstraction de l'horreur réelle du martyre, et l'encens indique le moyen par lequel sublimer la souffrance en se libérant de tous ses attachements pour assainir les blessures de l'âme de l'humanité.

Pour élever notre être en ce passage de l'an, je conseille d'appliquer 1 goutte de chacune de ces 2 HE précieuses (HE *Boswellia carterii* et HE *Commiphora molmol*) sur le plexus solaire le soir du réveillon. C'est un moyen de libérer le cœur de l'oppression et d'aspirer vers une nouvelle année remplie de promesses…

Mes meilleurs vœux à tous !



Elske Miles

Si vous souhaitez en savoir plus sur les liens entre la MTC et l'aromathérapie, vous pouvez vous référer à l'ouvrage coécrit par Elske Miles et Michel Odoul : La phyto-énergétique.

Aimez-vous **être constipé(e)** ?

Le séné est un des plus puissants laxatifs naturels. Mais attention, l'infusion au séné suppose un dosage très subtil. Une goutte de trop, et…

Le parapluie réglementaire

Les plantes laxatives sont inscrites à la pharmacopée française car elles sont considérées comme irritantes pour la muqueuse intestinale. De ce fait, elles nécessitent des précautions d'emploi, un dosage bien précis et sont sujettes à des contre-indications.

C'est une très bonne chose que les conseils donnés par un pharmacien puissent prévenir d'un mauvais usage. Car il est vrai que la plupart de ces plantes peuvent entraîner une fuite de sels minéraux nuisible à la santé, notamment pour les personnes cardiaques. Mais le séné aurait dû être classé à part…

Le cas du séné

Cassia senna, le séné, est utilisé par les médecins arabes depuis le IVe siècle. Durant de nombreux siècles, pas de monopole pharmaceutique, pas de réglementation drastique sur les plantes, et pourtant… jamais de problèmes.

Les deux parties employées, les follicules et surtout les folioles, sont très efficaces pour traiter la constipation passagère. Et une chose est sûre, jamais, en utilisation normale, une irritation du tube digestif n'a été démontrée pour aucune des parties. Quel dommage alors de ne pas libérer du monopole pharmaceutique une telle plante qui peut restaurer le transit avec brio ! Les fabricants de compléments alimentaires et les herboristeries pourraient très bien proposer du séné avec les conseils associés. Cette vieille idée que le séné est irritant est encore bien présente. Pourtant…

Faisons le distinguo : pour la constipation chronique, de nombreuses solutions existent notamment grâce au coup de pouce de plantes qui agissent sur la gestion de l'eau, la sécrétion biliaire ou encore d'autres facteurs, sans viser l'intestin directement. Mais un voyage, une période de stress ou un changement alimentaire peuvent constiper. Devant ces situations passagères, il nous faut un effet rapide sans effets indésirables. Le séné sera alors la plante parfaite ! 10 à 12 heures après son absorption, le temps que ses actifs soient transformés au contact de notre flore intestinale, les muscles intestinaux se contractent et font avancer les selles vers la sortie.

Cet effet est expliqué en partie par deux des constituants du séné. Les *sennosides* modifient l'équilibre des cellules intestinales en sodium/potassium et limitent l'absorption de l'eau contenue dans les aliments en phase d'être digérés. Les mucilages, autres composants, retiennent également cette eau nécessaire à un bon transit. Les selles deviennent plus molles et sont ainsi plus facilement évacuées. Encore une fois, cet effet n'a rien d'irritant.

Le séné : combien, comment ?

Évidemment, surdoser une infusion de séné peut nous faire passer des moments désagréables car, à fortes doses, cette plante accélère vraiment le transit et peut provoquer une colique. C'est là son seul risque. Mais ce n'est pas le but recherché ! Il suffira de ne pas dépasser 3 à 4 gr par jour et de limiter son usage à 10 jours maximum. Si aucun résultat n'apparaît dans les quatre premiers jours, une consultation médicale s'imposera alors. Ses seules contre-indications seront pour les femmes enceintes et pour les enfants de moins de 12 ans.

En pharmacie, vous trouverez le séné sous forme de comprimés ou en vrac pour faire des infusions. Dans ce cas, 2 à 6 gousses ou quelques folioles par tasse seront le dosage indiqué 1 à 2 fois pas jour. Commencez a minima et augmentez progressivement au besoin. Pour adoucir et accompagner ses effets, vous pouvez l'associer à des fleurs de bourrache, de mauve et des graines de fenouil que vous mélangerez à part égale à raison d'une cuillère à café par tasse.

En résumé, en cas de constipation passagère, préférez le séné aux autres plantes laxatives mais encore une fois, il doit être utilisé uniquement dans ce cas de figure, et ne cherchez jamais à en faire une cure prolongée pour un trouble chronique.

Jean-François Astier



Il y a des **crapauds** dans le remède (et ça marche) !

Voyageant beaucoup, la marquise de Sévigné était fréquemment confrontée aux courants d'air des carrosses mal suspendus, mais surtout peu étanches aux intempéries. Habituée de subir les « enchiffrements[1] » qui en résultaient, elle avait appris à les combattre grâce à la pervenche, et quand de voyager ses articulations étaient « toutes démontées », elle usait simplement du baume tranquille. Mais elle était loin de se douter que ce petit baume possédait bien d'autres vertus…

Comme toutes les mères, Madame de Sévigné s'inquiétait pour sa fille qui présentait quelque problème d'encombrement broncho-pulmonaire. Les traitements de l'époque étaient, il faut le dire, aussi inefficaces que dangereux. Ainsi, elle fut amenée à subir coup sur coup trois saignées. La patiente résista mais la maladie aussi… Ce qui désespérait la marquise. Tourmentée, elle essayait d'aider au mieux sa fille en cherchant une médication. Après avoir inutilement pris conseil auprès de plusieurs médecins de la cour, elle se tourna vers les moines capucins, grands utilisateurs de plantes médicinales. De ces consultations ressortirent deux prescriptions : la première fut l'infusion de pervenche, pour soigner l'inflammation de la poitrine, et la seconde le baume tranquille, une invention des moines.

1. terme ancien pour « rhume »

En quelques jours, les médications des moines firent merveille. Le secret d'une telle réussite ? C'est la pervenche, dite « herbe à la capucine ».

La pervenche : celle qui fait battre le cœur

En latin *Vinca minor*, mais en langue populaire petite pervenche, violette des monts, des sorciers, violette des serpents, des morts, herbe à la capucine.

Madame de Sévigné et Jean-Jacques Rousseau

Rassurez-vous, nous n'allons pas aborder une idylle post-mortem entre les deux écrivains mais, outre la marquise, on retrouva un peu plus tard un autre admirateur de la pervenche : Jean-Jacques Rousseau. Il herborisait entre Vincennes et Ermenonville et, parlant de la plante, disait que la contempler lui faisait « battre le cœur ». La pervenche lui évoquait sa tendre amie Madame de Warrens, laquelle lui avait fait découvrir la plante sur un petit chemin, près de sa maison des Charmettes, en Savoie. Plante des poètes, Brassens s'emparera à son tour d'une « jolie pervenche ». Surnommée violette des morts, la pervenche était censée symboliser l'éternité, au point qu'en Italie on en tressait des couronnes pour honorer les tombes des enfants. En Flandre, on la jetait sur le parcours des futurs mariés se rendant à l'église. La pureté de la couleur de ses fleurs justifiait son utilisation sacrée. Mais notre pervenche a aussi un emploi plus… ésotérique :

jeter des brassées de pervenche dans un feu ardent permettrait de voir dans la fumée générée les êtres chers disparus.

Dans la série mythes et croyances, on retrouve la pervenche dans de nombreux philtres d'amour. Elle était aussi considérée comme protectrice pour les femmes enceintes qui devaient porter en permanence une branche de pervenche autour de la cuisse, cela tout au long de la grossesse afin de pouvoir la mener à terme sans problème.

La pervenche et les poumons

À la campagne, bien avant l'arrivée des antibiotiques, dès qu'un malade était jugé « poitrinaire », autrement dit qu'il toussait à s'en « brûler sa poitrine », on lui recommandait un cocktail composé pour moitié de vin blanc et pour autre moitié de jus de pervenche. Un verre matin et soir pendant deux ou trois jours faisait abondamment transpirer et disparaître l'inflammation bronchique. Très riche en minéraux dont le calcium et le potassium, en vitamines dont la C, en tanins et en

alcaloïdes dont le plus important est la vincamine, la pervenche est un excellent fortifiant destiné à lutter contre les anémies, le diabète et l'hypertension artérielle. Grâce à la vincamine essentiellement, améliorant la circulation cérébrale, elle est très utile en cas d'acouphènes, de vertiges, ou encore d'accident vasculaire cérébral (AVC). Minorant les hémorragies utérines, elle est même indispensable en cas de fibromes.

En pratique

On se servira ici de la feuille toujours verte qui peut être ramassée tout au long de l'année.

Sous forme de décoction légère : laisser tremper une heure 50 g de feuilles coupées en morceaux dans 1 litre d'eau, puis les porter à ébullition 20 secondes et laisser infuser 10 minutes. On en prendra 3 tasses par jour.

La même préparation en gargarismes calmera les inflammations de gorge comme dans une angine virale par exemple.

On ne doit pas conseiller la pervenche à des femmes enceintes ou allaitantes (autrement qu'autour de leurs cuisses…).

Les alcaloïdes de la pervenche ont été et sont encore utilisés pour lutter contre les leucémies et certaines maladies du sang.

Pourquoi pas un vin tonifiant ?

Mettre 100 g de feuilles fraîches et coupées à macérer 10 jours dans un litre de Banyuls, on exprime, on passe et on boit à raison d'une cuillérée à soupe avant chaque repas jusqu'à la fin de la bouteille. Excellent quand on est fatigué ou anémié…



La recette du baume tranquille de Mme de Sévigné

Sa recette

Faire bouillir jusqu'à réduction de moitié 1 litre d'huile d'olive dans laquelle on aura ajouté, en plus d'une poignée de pervenche, de la belladone, de la jusquiame noire, de la morelle noire, du datura (que des plantes narcotiques !). Ajouter ensuite du millepertuis, de l'hysope, de la sauge et du sureau. Puis encore de l'huile essentielle de lavande, de romarin, de thym et de marjolaine. Attention, ça va se gâter. Pour en renforcer l'effet, quand la préparation est prête, ajouter des crapauds entiers et… vivants. On filtre et on stocke en bouteilles bien fermées. Vous l'aurez bien compris, il ne s'agit pas d'une formule à réaliser chez soi !

Son histoire

Parmi les pères capucins, on en retrouve deux originaires de Touraine et férus de médecine : Henri de Montbazon et François Aignan, surnommé le Père Tranquille d'Orléans. Recommandés à Louis XIV par le prince de Condé, ils installent leur laboratoire au Louvre où, entre 1678 et 1680, ils s'adonnent à des recherches… scientifiques. C'est le Père Tranquille qui passera à la postérité, ayant mis au point des remèdes merveilleux comme l'essence de vipère, le laudanum de Rousseau et, ici, le baume tranquille.

Ce baume a eu immédiatement d'excellents résultats, d'abord auprès des pauvres gens qu'il soigne efficacement et gratuitement, puis auprès de la marquise de Sévigné, qui en fait la publicité. Un succès qui n'est cependant pas sans faire des jaloux. Les médecins capucins doivent se retirer en Bretagne, puis quitter les Capucins pour rejoindre les bénédictins de Cluny. Le Père Tranquille décèdera en 1709, non sans avoir obtenu son doctorat en médecine de la faculté de Paris.

Il fait quoi, ce baume ?

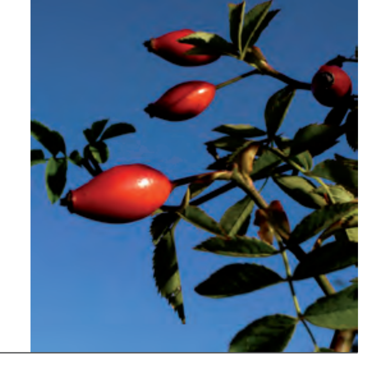
Appliquée sur les articulations douloureuses, la préparation soulage les douleurs liées aux rhumatismes.

Sur la poitrine, elle calme la toux et l'inflammation broncho-pulmonaire. Mais écoutons plutôt Madame de Sévigné :

« *Ce baume est souverain, pas uniquement pour un rhumatisme, il en faudrait des quantités infinies. C'est pour en mettre huit gouttes sur une assiette chaude et le faire entrer dans l'endroit de votre côté où vous avez mal, et le frotter doucement jusqu'à ce qu'il soit pénétré à loisir, et puis mettre un linge chaud dessus.* »

Merci la pervenche, qui soigne l'inflammation qu'elle soit articulaire ou bronchique, les autres plantes de la composition ayant, elles, essentiellement des vertus apaisantes. Quant aux propriétés liées aux crapauds, j'avoue ma grande ignorance. Toutefois, les formules que vous trouverez aujourd'hui dans le commerce se passent désormais de ce dernier « ingrédient ».

Dr Jacques Labescat



Merci, « Gratte-cul » !

Si l'on vous dit vitamine C, vous pensez jus d'orange ou citron. Mais on peut faire mieux ! Vous avez autour de vous un fruit qui, à poids égal, en contient vingt fois plus, se prépare de façon savoureuse et se rencontre partout. Son nom ? Le cynorrhodon.

Les cynorrhodons viennent en fin d'année sur les églantiers. L'espèce la plus commune dans nos régions est la *Rosa canina*, un arbrisseau épineux de 2 à 3 m de hauteur dont les tiges, minces, souples et arquées, sont armées de solides aiguillons crochus. Les feuilles, munies de stipules développées, sont divisées en 5 à 7 folioles ovales, dentées sur les bords. Souvent, leur nervure centrale porte sur sa face inférieure quelques aiguillons réduits. Il convient d'ailleurs de bien différencier les aiguillons (rosiers et ronces – eh oui, c'est improprement que l'on parle « d'épine » de rosier), qui sont des excroissances de l'écorce et se détachent facilement, des épines (aubépine ou prunellier), qui sont des rameaux transformés et ne peuvent se séparer du rameau sans déchirer le bois de ce dernier.

Les fleurs possèdent 5 sépales découpés, 5 pétales blancs ou roses et de nombreuses étamines. Les fruits sont de petits akènes durs entourés de poils raides, enfermés dans une urne charnue, le cynorrhodon, surmonté des sépales persistants. Donc, botaniquement parlant, le cynorrhodon n'est pas un fruit, mais un « faux-fruit » formé du réceptacle de la fleur prolongeant le pédoncule, qui se creuse, s'élargit et contient les ovaires qui donneront les fruits. C'est ce réceptacle, rouge vif à maturité, que l'on consomme, tandis que les véritables fruits, entourés de poil à gratter, sont généralement éliminés.

La *Rosa canina* est très commune dans les haies, les lisières et les friches qu'elle décore de sa floraison pastel en fin de printemps, puis, à l'approche de l'hiver, des taches vermillon de ses cynorrhodons.

Surnommé « Gratte-cul » !

De nombreuses espèces d'églantiers poussent spontanément dans nos régions et leur classification est très complexe. On en distingue facilement de grandes divisions, tels les groupes *Rosa rubiginosa, Rosa tomentosa* et *Rosa canina,* mais les espèces individuelles sont beaucoup plus difficiles à différencier. En montagne, le rosier des Alpes (*Rosa pendulina*), à fleurs rouge carmin, est le plus répandu. De toute façon, les différentes espèces produisent des cynorrhodons parfaitement comestibles, même si leur forme, leur taille, leur saveur et leur qualité diffèrent quelque peu de l'une à l'autre.

La teneur en vitamine C des cynorrhodons est phénoménale, environ vingt fois supérieure à celle des agrumes, et remarquablement stable à la chaleur. Un petit cynorrhodon en renferme autant qu'un gros citron !

Tout d'abord fermes, les cynorrhodons se ramollissent avec les gelées et acquièrent une saveur aromatique et acidulée, délicieuse chez la plupart des espèces. Ils pourraient alors être comestibles tels quels s'ils ne contenaient de nombreux « grains », en fait les véritables fruits, entourés de poils raides et irritants, le « poil à gratter » – d'où leur surnom populaire et peu glorieux de « gratte-culs ». Il est possible d'en retirer une petite quantité d'une pulpe orangée, acidulée, sucrée et délicieusement aromatique en pressant délicatement la base du cynorrhodon entre les doigts – à déguster sur le champ, en se léchant les doigts…

Les gros cynorrhodons de l'églantier du Japon (*Rosa rugosa*), couramment planté dans les jardins et les parterres, peuvent être mangés crus en en retirant les poils peu irritants, ainsi que les grains. Ceux des autres espèces doivent être préparés pour en extraire une pulpe rouge, richement aromatique, dont on confectionne, outre des sirops et des confitures, une soupe traditionnelle en Suède (où l'on va jusqu'à la vendre en briques, voire déshydratée, dans les supermarchés), du « chutney » (un condiment acidulé, salé et pimenté), une « sauce tomate indigène » et des pizzas : que de ressources insoupçonnées !

Un délicieux goût de framboise

Il n'est pas nécessaire d'attendre les gelées pour récolter les cynorrhodons, car ils peuvent être mis en œuvre lorsqu'ils sont encore durs : il suffit de les cuire à l'eau jusqu'à ce qu'ils soient suffisamment ramollis pour pouvoir les passer au moulin à légumes. Ils se conservent au frais quelques semaines. Pour les garder plus longtemps, on peut les mettre au congélateur, ce qui présente aussi l'avantage de les rendre mous une fois dégelés. On peut aussi les faire sécher. Dans les régions méridionales, les cynorrhodons sèchent naturellement sur les églantiers et se récoltent ainsi à la fin de l'hiver et au printemps. En retirant délicatement les grains et le poil à gratter, on en récupère la pulpe séchée qui possède un délicieux goût de framboise. On peut aussi faire tremper ces cynorrhodons, puis les utiliser comme s'ils étaient frais. Il est également possible de les moudre, de finement les tamiser, puis de mélanger à de la farine de céréales la poudre obtenue, parfumée et riche en vitamines, pour en préparer du pain, des galettes ou des bouillies. On peut aussi en faire du « thé de cynorrhodons »… à filtrer soigneusement pour éviter d'irriter la gorge. La tisane de cynorrhodon vendue dans le commerce est souvent coupée de karkadeh (*Hibiscus sabdariffa*), un hibiscus africain cultivé pour les calices de ses fleurs, rouges et acidulés, qui colorent joliment la tisane.

Pour faire face au stress

Du fait de leur teneur en vitamine C, les cynorrhodons se montrent utiles pour prévenir et soigner les grippes et les maladies infectieuses. Ils sont recommandés aux personnes souffrant de carence en vitamine C – de plus en plus nombreuses dans la vie actuelle, stressante, en particulier chez les fumeurs. Les cynorrhodons contiennent également des sucres, de la pectine, des tanins, du sorbitol, des acides organiques, surtout malique et citrique, et d'importantes quantités de provitamine A (autant que les carottes). Les akènes (les « grains » qui sont les véritables fruits) sont riches en vitamine E.

Les feuilles, riches en tanins et de ce fait astringentes, sont efficaces contre les diarrhées.

Les jolies fleurs d'églantier décorent les salades et les desserts. Elles se montrent légèrement laxatives.

RECETTE

Pizza de cynorrhodons

Ingrédients

- 400 g de cynorrhodons,
- eau,
- 3 oignons,
- 3 gousses d'ail,
- herbes aromatiques *(thym, origan, sarriette, etc.)*,
- sel,
- 150g de polenta précuite,
- anchois,
- olives,
- fromage,
- câpres

Préparation

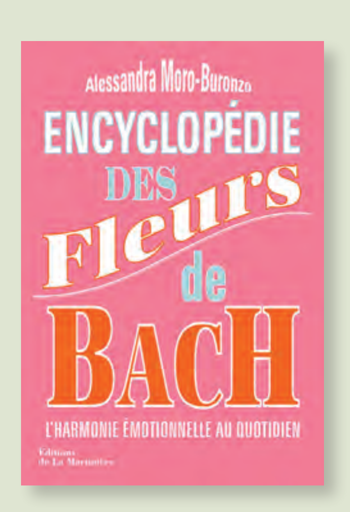
- Faites cuire les cynorrhodons dans de l'eau jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
- Mixez au mixeur plongeur pour obtenir une purée assez liquide, pleine de grains durs.
- Filtrez sur une passoire ou un tamis pour éliminer les grains et les poils.
- D'autre part, faites brunir dans une grande poêle les oignons en morceaux et l'ail haché dans un peu d'huile avec les herbes aromatiques.
- Ajoutez la purée aux oignons. Salez et mélangez bien, hors du feu.
- Faites chauffer 40 cl d'eau, salez-la, puis ajoutez la polenta et faites cuire dix minutes en remuant.
- Étalez la polenta dans un plat allant au four et laissez-la dessécher en refroidissant.
- Recouvrez de la sauce de cynorrhodons, puis ajoutez à votre goût anchois, olives, fromage, câpres, etc.
- Faites chauffer au four un quart d'heure environ – la pâte et la sauce sont déjà cuites.



François Couplan

François Couplan est l'auteur de plusieurs dizaines d'ouvrages sur les plantes et la nature. Il organise des stages de découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales, ainsi que des randonnées « survies douces » en pleine nature. Il a fondé le Collège Pratique d'Ethnobotanique qui propose une formation complète sur trois ans.

Pour tout renseignements : www.couplan.com



Alessandra Moro Buronzo 19,90 euros
Éditions de la Martinière, 2014 352 p.

Encyclopédie des fleurs de Bach

L'harmonie émotionnelle au quotidien

Peurs, incertitudes, doutes, manque d'intérêt, repli sur soi, découragement, désespoir… mais aussi conflits au travail et examens. Face aux nombreux défis émotionnels du quotidien, les fleurs de Bach, des élixirs floraux qui soulagent les états émotionnels perturbateurs, ont toute leur place dans le panorama des soins actuel. Largement reconnus et utilisés, ces élixirs floraux apaisent en effet les humeurs et rééquilibrent les émotions pouvant être à l'origine de nombreux troubles. Alessandra Moro Buronzo, naturopathe et conseillère officielle en fleurs de Bach, réussit un ouvrage complet, fluide, clair et agréable à lire. Son encyclopédie permet de découvrir une méthode originale et guide tout un chacun – adultes, enfants et amis à quatre pattes ! – dans le choix des élixirs aidant à traverser les périodes difficiles.



Kurt Hostettmann 17,50 euros
Éditions Favre, 2014 152 p.

Les plantes pour prévenir et soigner les affections du système nerveux central

Dans cet ouvrage, le Pr Hostetmann, professeur honoraire de pharmacognosie et phytochimie aux universités de Lausanne et de Genève, nous propose de nombreuses solutions pour vaincre les troubles nerveux. Pour l'anxiété ou la peur des examens, on fera appel à la passiflore. Contre la déprime, le millepertuis peut apporter un soulagement. Pour vaincre le stress et le burn-out, il y a maintenant une solution : la rhodiole ou orpin rose. Il n'y a pas encore de médicaments pour guérir la maladie d'Alzheimer, mais des plantes peuvent nettement en ralentir la progression. Il s'agit du ginkgo, du romarin et aussi du curcuma. Un livre de pointe accessible à tous !





11 NOV.

Salon Noël en Bio

Du 12 au 14 décembre 2014
à Paris XIXe (Porte de la Villette)

Pour cette fin d'année, la bio et les produits naturels vous donnent rendez-vous et vous attendent au centre de Paris !

Comme les années précédentes, cette 9e édition de Noël en Bio se déroule quelques jours avant les fêtes de fin d'année. Un bon moment pour préparer vos cadeaux et commencer les plaisirs gastronomiques. L'entrée est libre et gratuite.

www.vivez-nature.com

Bio-Harmonies

Du 5 au 7 décembre
à Montpellier (34)

Ce salon de l'agriculture biologique, de l'environnement et des produits au naturel vous propose plus de 60 conférences et ateliers, un espace enfants, et plus de 200 exposants.

Retrouvez alimentation, cosmétiques, huiles essentielles, savons, textiles, literie écologique, matériaux écologiques, isolation et énergie renouvelable, développement personnel, philosophie et psychologie. De quoi satisfaire les novices du bio et les passionnés !

www.goral-expo.com

Marché de Noël de Saugues en Gévaudan

Dimanche 14 Décembre
à Saugues (43)

Un Marché de Noël sous le regard de la Bête du Gévaudan qui surplombe la ville… enneigée ! Le Jardin des Nielles et autres 50 exposants !

www.simplespluriel.com

Revue mensuelle - Numéro 7 - Décembre 2014
Directeur de la publication : Vincent Laarman
Rédactrice en chef : Alessandra Moro Buronzo
Rédacteur en chef adjoint : Nicolas Wirth
Mise en page : Isabelle Pillet
Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA
Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg – Suisse
Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013
CH-217-3553876-1
Capital : 100.000 CHF
Abonnement annuel : 47 euros en France métropolitaine
Abonnements :
pour toute question concernant votre abonnement, contacter le +33 1 58 83 50 73 ou écrire à abonnement@santenatureinnovation.com ou au 14 rue Charles Laffitte, 92200 Neuilly-sur-Seine
ISSN 2296-9799



Avis aux lecteurs

Plantes & Bien-être a pour mission de vulgariser des informations dans le domaine de la santé et du bien-être. Les informations fournies dans ce magazine sont destinées à améliorer et non à remplacer la relation qui existe entre le lecteur du magazine et son médecin.

- L'usage des plantes à visée thérapeutique ne peut en aucun cas se substituer ou s'ajouter à un traitement médical en cours sans l'avis d'un médecin.
- Sauf précision, nos conseils ne s'adressent ni aux enfants, ni aux personnes fragilisées par une maladie en cours, ni aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Privilégiez les plantes et les marques de qualité, de préférence bio ou garanties sans produits phytosanitaires avec une bonne traçabilité.
- Vérifiez toujours la plante par sa dénomination botanique, genre et espèce en latin. Exemple : camomille romaine désignée par *Chamaemelum nobile*.
- Pour réduire le problème de la falsification des plantes médicinales, évitez de les acheter à des sociétés n'ayant pas pignon sur rue.
- Fuyez systématiquement des prix trop faibles pratiqués par rapport au marché.
- Gardez toujours à l'esprit que des médicaments et les plantes peuvent interagir.

dans votre **prochain numéro**

- **Les végétaux au secours du diabète !** Un changement du mode de vie et l'emploi de plantes médicinales permettent d'améliorer considérablement le contrôle glycémique et de prévenir les complications du diabète.
- Immunité : fabriquez vous-même votre sirop de baies de sureau pour **renforcer votre immunité** au cœur de l'hiver. Découvrez notre recette simple et très efficace.
- Le grand malentendu sur la menthe : tout le monde est persuadé que la menthe annule les effets des remèdes homéopathiques. Et si on vous disait au contraire qu'elle peut, dans certains cas, en augmenter l'efficacité !
- **Découverte.** Les chimpanzés savent reconnaître les plantes qui les soignent ! Leur pharmacie naturelle pourrait soigner d'importantes maladies chez l'homme !
- Les huiles essentielles qui soulagent chutes, coups et bosses.

Courrier des lecteurs

***Jean-François Astier**, expert en herboristerie et en naturopathie, et **Nicolas Wirth**, naturopathe et aromathérapeute, répondent chaque mois à toutes vos interrogations*

Échauffante et anti-inflammatoire

Pouvez-vous m'expliquer le principe selon lequel une plante peut être à la fois échauffante et anti-inflammatoire (par exemple : gaulthérie, gingembre, piment) ?

Geneviève M-C

Parfois, l'action des plantes peut paraître contradictoire, mais il n'en est rien. En cas d'inflammation à l'origine de douleurs, il est souvent intéressant de stimuler l'afflux sanguin pour favoriser le transport de molécules anti-inflammatoires. C'est ce que fait par exemple l'huile essentielle de gaulthérie en application locale, qui est conseillée en cas d'arthrite ou de tendinite. Le gingembre peut aussi agir de cette manière en stimulant et en réchauffant les tissus. De plus, lorsque notre organisme absorbe le *gingerol*, un de ses constituants, il profite d'une inhibition de la synthèse des prostaglandines pro-inflammatoires. Pour le cas du piment, le *capsaïcinoïde* qu'il contient agit comme échauffant, voire brûlant lorsqu'il est en contact avec les muqueuses digestives, mais appliqué sur une zone douloureuse, il intervient au niveau des récepteurs nerveux de la douleur et devient un antidouleur. Pour toutes ces raisons, les aliments ou épices considérés comme réchauffants sont toujours utiles en dose modérée et régulière pour prévenir les inflammations à l'origine de douleurs.

Pour vos questions, écrivez-nous à **Santé Nature Innovation**, Astier-Wirth, 14 rue Charles Laffitte, 92200 Neuilly sur Seine, ou à courrier.plantes@santenatureinnovation.com.

QUIZZ DÉCEMBRE

Enroulée sur elle-même, ma racine me vaut le surnom d'herbe au dragon. Nom flatteur qui se retrouve également dans mon nom latin. Tout le monde me connaît en tant qu'aromate, mais en huile essentielle, je suis redoutable pour lutter contre les spasmes…

Qui suis-je ? *La réponse dans le prochain numéro…*

SOLUTION QUIZZ NOVEMBRE… *Je suis le cynorrhodon !*

Fruit de l'églantier, je pousse généreusement dans les haies d'Europe. Mon goût délicieusement fruité est un régal dans les tisanes d'hiver. Très riche en vitamine C, j'ai le privilège de conserver celle-ci lors de la cuisson. Préparé en sirop, je préviens à merveille les maux de l'hiver. Alors à vos marques, prêt, à vos paniers ! Les cynorrhodons n'attendent que vous.